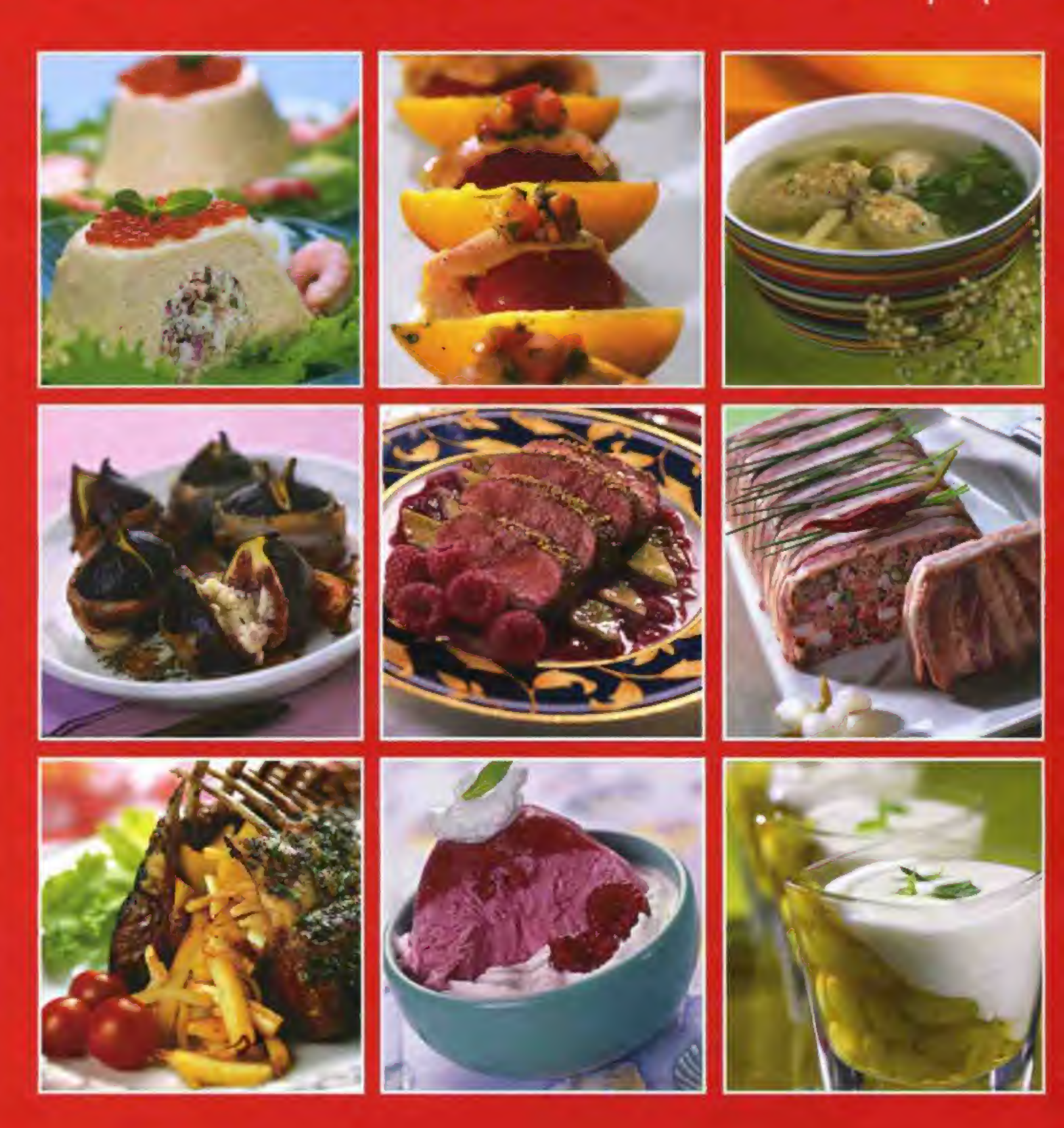
ШКОЛА ГАСТРОНОМА

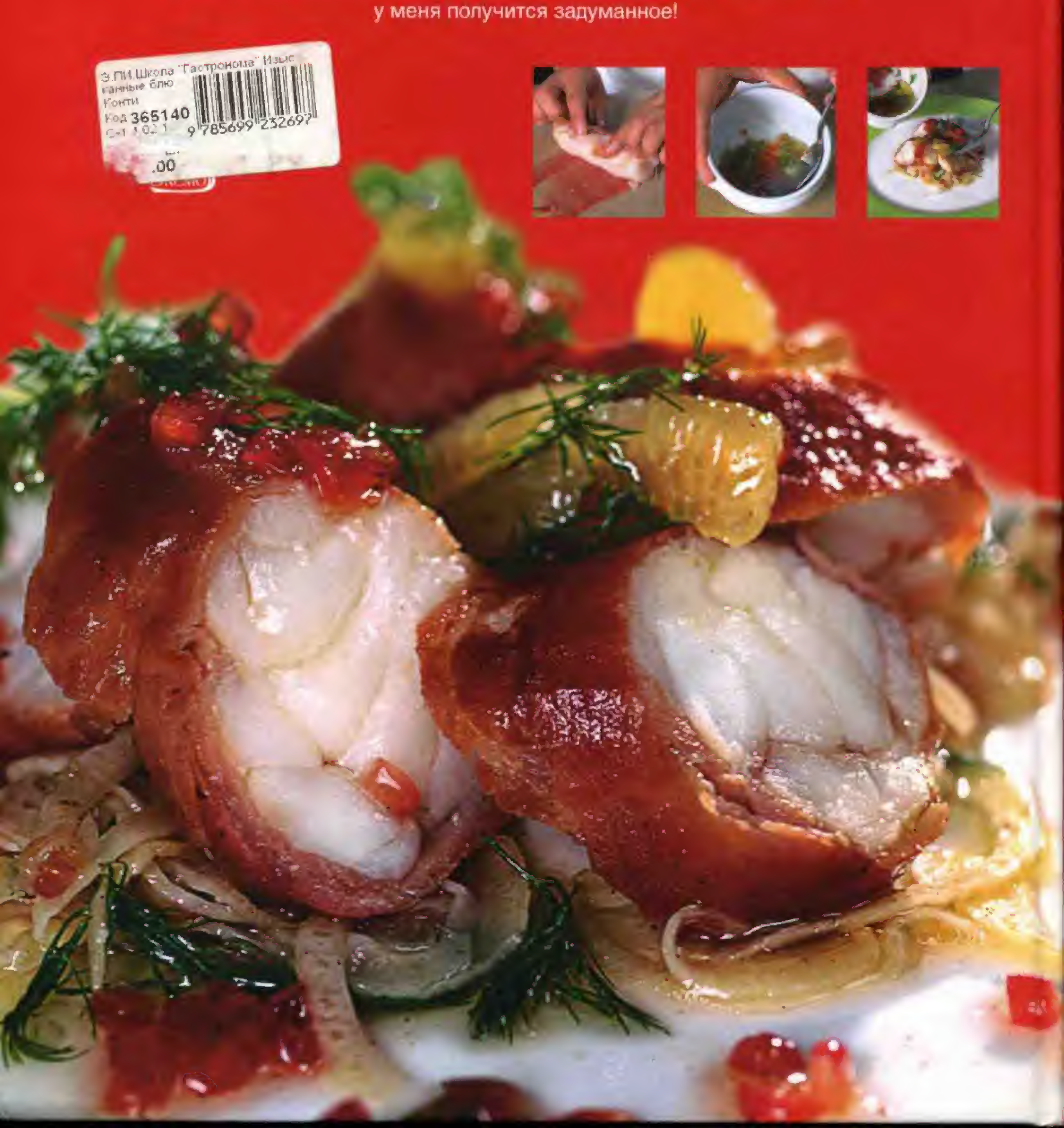
ИЗЫСКАННЫЕ БЛЮДА



Изысканное блюдо, как и все изысканное, оригинальное, необычное, требует времени, иногда немалого. Ну и что! В особо торжественных случаях, которых в нашей жизни, слава богу, хватает, не стоит торопиться.

Журнал «Гастроном» с удовольствием предлагает именно такие блюда. Они выверены, приготовлены и опробованы в его кулинарной студии.

Процесс приготовления снабжен яркими поэтапными иллюстрациями и рекомендациями. Все, что нужно, чтобы почувствовать уверенность: у меня получится задуманное!





ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Изысканные блюда

ПОЭТАПНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Москва



2007

Содержание

Дорогие друзья!

Все мы немножко кулинары. Потому что готовить приходится каждый день. И меню должно быть разнообразным. Но когда наступает время праздников, каждодневное уступает место необычному, изысканному.

Эта книга поможет вам приготовить именно такие праздничные блюда.

В ней собраны изысканные рецепты самых разнообразных блюд — от закусок до десертов. Рецепты этих блюд выверены, апробированы и были приготовлены в кулинарной студии журнала «Гастроном». Процесс приготовления каждого блюда снабжен красочными поэтапными иллюстрациями, в которых указано среднее время приготовления, энергетическая ценность одной порции.

Но, как известно, в таком тонком деле, как кулинария, не обойтись без маленьких хитростей, секретов и советов. Все это вы найдете на страницах книги, а кое-что в процессе приготовления изобретете сами. Ведь чем чаще вы будете пользоваться рецептами этой книги, тем изощреннее будет становиться ваше кулинарное мастерство. А это значит, что вы сможете порадовать своих близких, друзей, неожиданно нагрянувших гостей удивительным по вкусу и полезности блюдом. А главное, при этом вы не потратите на его приготовление ни одной лишней минуты.

Желаем удачи!

Салаты и закуски





террин из баклажанов и перцев



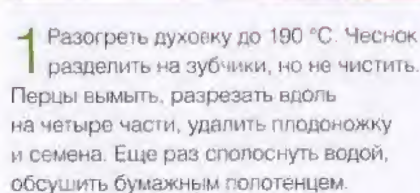




2 средних баклажана
2 красных перца
2 желтых перца
300 г адыгейского сыра
100 мл растительного масла
1 большая головка чеснока
2 лавровых листа
• сок 1 лимона

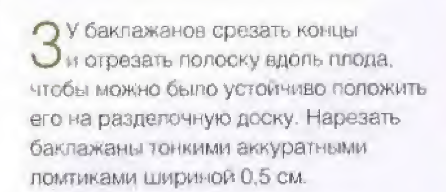
Для заправки «винегрет»:
100 мл оливкового масла
• сок и цедра 1 апельсина
• щепотка сахарной пудры
• небольшой пучок укропа

Время приготовления: 1 час 10 мин. + 12 часов
Порций: 8
1 порция: 321,0 ккал
белки — 8,6 г, жиры — 28,6 г, углеводы — 7,3 г



1 Разогреть духовку до 190 °С. Чеснок разделить на зубчики, но не чистить. Перцы вымыть, разрезать вдоль на четыре части, удалить плодоножку и семена. Еще раз сполоснуть водой, обсушить бумажным полотенцем.

2 Противень смазать растительным маслом, выложить на него четвертинки перцев кожицей вверх и полить 2 ст. л. растительного масла. Слегка присыпать солью. Разбросать по противню несколько зубчиков чеснока, положить 1 лавровый лист. Накрыть противень фольгой и запекать в духовке 45 мин., чтобы перцы стали мягкими.



3 У баклажанов срезать концы и отрезать полоску вдоль плода, чтобы можно было устойчиво положить его на разделочную доску. Нарезать баклажаны тонкими аккуратными ломтиками шириной 0,5 см.

4 Выложить баклажаны в один слой на смазанный растительным маслом противень, чтобы они пропеклись равномерно. Полить растительным маслом, затем отжать на них лимонный сок. Добавить оставшийся чеснок и лавровый лист. Запекать, не накрывая, одновременно с перцами 20—25 мин., пока баклажаны не станут мягкими и не подрумянятся. Вынуть из духовки.



5 Вынуть перцы из духовки, переложить в чистую посуду. Плотно закрыть ее пищевой пленкой и оставить на 10 мин. Затем со всех перцев снять кожицу.

6 Миску объемом 1,5 л смазать растительным маслом. Выложить ее двумя слоями пищевой пленки так, чтобы края сильно свисали. Вдоль бортов миски вертикально уложить ломтики испеченных баклажанов, слегка наезжая одним на другой. Верхние края баклажанов должны немного возвышаться над краем миски. На дно положить красный и желтый перцы. Сверху — часть сыра. Выкладывать слоями красный, желтый перцы и сыр, пока все они не будут использованы.

7 Выступающие края баклажанов завернуть к центру, чтобы образовалась плоская верхушка. Если получатся неровности и углубления, заполнить их любыми неиспользованными кусочками. Обернуть террин свободными краями пленки и ножом проколоть в ней отверстия для выхода масла. Придавить каким-нибудь грузом, например кастрюлей с водой. Поставить в холодильник для прессования как минимум на 12 ч.

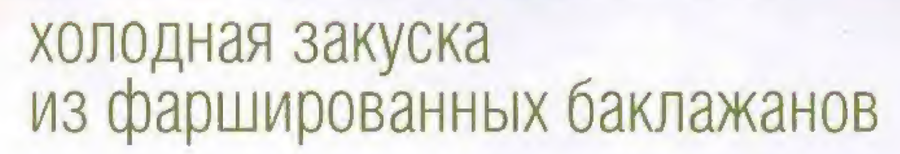
8 Через 12 ч снять груз. Аккуратно слить выделившееся масло. Накрыть миску блюдом. Снять пищевую пленку.

В завершение смешать ингредиенты заправки «винегрет» и сбрызнуть ею террин.









холодная закуска из фаршированных баклажанов

- **4** маленьких баклажана
- **1** стакан очищенных грецких орехов
- **2** луковицы
- **1** пучок петрушки
- **1** пучок кинзы
- **1** острый зеленый перец
- **6** зубчиков чеснока
- **1 ст. л.** хмели–сунели
- **2 ст. л.** уксуса
- **0,5** стакана куриного бульона

Время приготовления: 35 мин. + 2 часа
Порций: 4
1 порция: 367,4 ккал
белки — 10,5 г, жиры — 23,2 г,
углеводы — 29,1 г

1 Духовку разогреть до 190 °С. Баклажаны вымыть, обсушить. Положить на противень, смазанный растительным маслом, поставить в духовку и запекать до мягкости 30 мин., время от времени переворачивая. Орехи измельчить в блендере. Чеснок очистить и раздавить. Смешать чеснок и орехи, добавить куриный бульон. Смесь должна иметь консистенцию сметаны. Добавить хмели–сунели, 1 ст. л. уксуса, соль и перец. Перемешать.

2 Лук и перец очистить, нарезать кольцами. Зелень вымыть, обсушить и измельчить. Смешать лук, зелень и перец, сбрызнуть уксусом и перемешать, слегка разминая смесь руками. Добавить орехи с чесноком и перемешать.

3 На баклажанах сделать глубокий продольный надрез, раздвинуть мякоть, уложить внутрь получившуюся смесь. Плотно завернуть в фольгу и поместить в холодильник на 2 ч.



салат «фурор»

Пресс-размельчитель «Аллигатор» (Швеция) режет продукты кубиками и брусочками, причем быстро и аккуратно. С его помощью даже сложный салат вы приготовите за 5 мин. Этот инструмент незаменим, когда важно, чтобы все ингредиенты были одинаковыми по размеру, то есть при приготовлении салатов, овощных супов, заливного из овощей или фруктов. А кроме того, он избавит вас от такого неприятного занятия, как нарезка лука.

- **200 г** ветчины
- **100 г** твердого сыра
- **2** яйца
- **2** свежих огурца
- **2** маринованных огурца
- по 0,5 красного и желтого сладкого перца
- **1** груша
- горсть кедровых орехов
- соль, перец по вкусу

Для заправки:

- **2** желтка
- сок 1 лимона
- **70 мл** оливкового масла
- **2—3** пера зеленого лука

Для украшения:

- **1** свежий огурец

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 6
1 порция: 627,7 ккал
белки – 29,3 г, жиры – 51,6 г,
углеводы – 11,5 г

1 Подготовить ингредиенты для нарезки на прессе-размельчителе «Аллигатор». Яйца сварить вкрутую (8 мин). Перцы вымыть и удалить сердцевину. Свежие и малосольные огурцы вымыть, отрезать кончики. Грушу очистить, разрезать на 4 части и удалить сердцевину. С помощью «Аллигатора» нарезать перцы, огурцы, яйца, грушу, ветчину и сыр одинаковыми по размеру кубиками.

2 Закончив нарезку, снять нижнюю сеточку, «зубочистку» с остатками продуктов, очистив таким образом зубчики «Аллигатора». Сеточку промыть водой. Сложить все ингредиенты в миску, посолить, поперчить по вкусу.

3 **Приготовить заправку.** Растереть желтки с соком лимона и оливковым маслом. Добавить нарезанный лук. Посолить, поперчить, перемешать. Заправить салат и выложить его в порционные салатницы. Присыпать кедровыми орешками.

4 Для украшения можно сделать розы из овощей. С помощью серпантинореза снять с огурца тонкую непрерывную стружку (инструмент работает по принципу точилки для карандашей).

5 Из полученного «серпантина» свернуть розу и украсить салат. Так же можно сделать розы из свеклы, моркови, редьки, редиса, цукини.





3

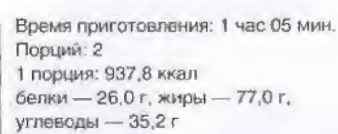






лук–порей в беконе

2	стебля лука–порея
6	тонких полосок бекона
100 г	сметаны
100 мл	сливок 20 %
6	черносливин
1	морковка
1	яблоко
1	пучок кинзы или петрушки
1 ст. л.	муки
100 г	российского сыра
•	соль, перец по вкусу



Время приготовления: 1 час 05 мин.
Порций: 2
1 порция: 937,8 ккал
белки — 26,0 г, жиры — 77,0 г,
углеводы — 35,2 г

1 Порей тщательно вымыть, отделить белую часть от зеленой. Несколько зеленых листьев обсушить бумажными салфетками и разрезать на продольные полоски шириной 0,7 см. Должно получиться 6 или 8 полосок в зависимости от величины порея.

2 В широкой кастрюле вскипятить воду. Опустить в нее белую часть порея на 2 мин., затем вынуть и сразу же переложить в миску с холодной водой. Через 2 мин. выложить порей на бумажные салфетки, дать обсохнуть.

3 Тонким ножом сделать на белой части лука аккуратный продольный надрез так, чтобы он прошел только через 3 верхних слоя. Снять разрезанные слои с основного стебля. Слегка распрямить, положить на каждый по 1 полоске бекона.

* **Если вы купили не нарезку, а кусок бекона, нарежьте его тонкими полосками любой длины. Уложите полоски бекона в один ряд на листы порея так, чтобы они находили одна на другую на 2—3 мм.**

4 Вновь надеть листы с беконом на стебель, каждый раз немного меняя положение разреза. Перевязать стебель полосками из зеленых листьев. Таким же образом подготовить второй стебель. Положить порей в форму для выпечки.

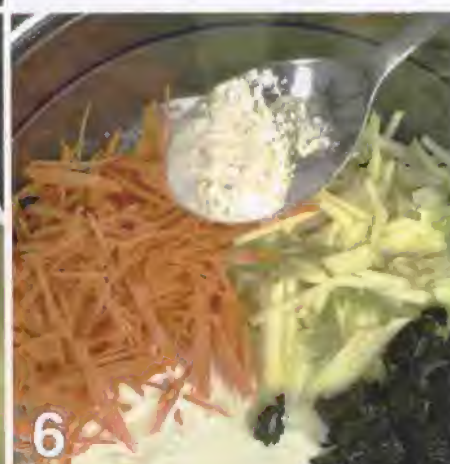
5 Духовку разогреть до 180 °С. Чернослив промыть, замочить в теплой кипяченой воде на 15 мин. Морковь и яблоко очистить, нарезать очень тонкой соломкой. Чернослив откинуть на дуршлаг, дать стечь всей воде, затем нарезать небольшими кусочками.

6 Смешать сметану, сливки, морковь, яблоко и чернослив. Добавить муку, посолить, поперчить и тщательно размешать. Влить соус в форму с пореем, сверху посыпать тертым сыром. Поставить в духовку и запекать 15—20 мин.









пеппероната

3 сладких перца
100 г белого винограда
100 г черного винограда
0,5 стакана оливкового масла
• соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 4
1 порция: 96,6 ккал
белки — 1,2 г, жиры — 5,1 г, углеводы — 11,4 г

1 Перцы вымыть, срезать верхушку и удалить семена. Нарезать кольцами шириной 0,5 см. Ягоды винограда снять с кисти, вымыть, разрезать пополам и вынуть косточки.

2 В сотейнике сильно разогреть масло. Перцы сложить в глубокую миску и залить горячим маслом. Накрыть крышкой, положить сверху груз и оставить в теплом месте на 1 ч.

3 Слить масло. Добавить в миску с перцами виноград. Посолить, поперчить по вкусу. Перемешать и переложить в салатницу.

НАШ ! СОВЕТ

Чтобы салат получился красивым, возьмите перцы разных цветов. Ароматизированное перцем масло используйте для приготовления других блюд.


1


2


3

салат морковно-яблочный с вялеными ананасами

4 моркови
2 яблока
1 ст. л. лимонного сока
100 г вяленых ананасов
100 мл полусухого шампанского

Для заправки:
- кусочек свежего имбиря 1,5 см
1 лимон
1 ч. л. меда
1 ст. л. оливкового масла
- соль, белый перец

Время приготовления: 15 мин. + 2 часа
Порций: 4
1 порция: 113,4 ккал
белки — 1,3 г, жиры — 4,6 г, углеводы — 16,7 г

1 Вяленые ананасы нарезать небольшими кусочками, сложить в миску и влить шампанское; дать настояться 2—3 ч. Оставшуюся жидкость слить.

2 Морковь очистить, натереть на крупной терке или нарезать тонкой соломкой. Яблоки вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, очистить от кожицы, нарезать тонкой соломкой и сбрызнуть соком лимона. Добавить к ананасам и перемешать.

3 Имбирь очистить, натереть на мелкой терке. Смешать с соком лимона, медом и оливковым маслом; добавить соль и перец по вкусу. Тщательно перемешать и заправить салат.









салат с апельсинами



2 апельсина
0,5 кочана китайской капусты
150 г черешкового сельдерея
1 морковь
0,5 луковицы
1 зубчик чеснока
50 мл белого сухого вина
• соль, перец по вкусу
2 ст. л. растительного масла

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 112,1 ккал
белки — 1,9 г, жиры — 7,7 г, углеводы — 8,8 г

1 Апельсины вымыть. С одного апельсина с помощью мелкой терки снять цедру. Цедру другого апельсина аккуратно срезать ножом длинными полосками, затем нарезать ее очень тонкой соломкой. Удалить с плодов белую горькую часть кожуры. Прорезать каждую дольку между мякотью и пленкой. Вынуть получившиеся сегменты и разрезать на небольшие кусочки. Сок слить в стакан.

2 Китайскую капусту разобрать на листья, вымыть, обсушить, нарезать тонкой соломкой. Сельдерей вымыть и обсушить. Черешки без листиков нарезать тонкой соломкой длиной 4—5 см. Листики отложить в сторону. Морковь вымыть, очистить. С помощью ножа для чистки овощей нарезать морковь очень тонкими полосками, а затем соломкой.

3 Лук и чеснок очистить и нашинковать. Разогреть в сковороде растительное масло. Обжаривать в нем лук и чеснок в течение 2 мин. Добавить 1 ст. л. тертой апельсиновой цедры, сок и вино. Готовить 6 мин.

4 Из листиков сельдерея и цедры, нарезанной соломкой, сделать небольшие букетики, перевязать ленточкой цедры. Выложить овощи и апельсины на блюдо. Посолить, поперчить. Влить заправку и перемешать.

Украсить салат букетиками.

салат в багряных тонах

- **2** крупных помидора
- **1** средняя свекла
- **0,5** красного сладкого перца
- **0,5** красной луковицы
- **100 г** салата руккола
- **25 г** очищенных грецких орехов
- соль, перец по вкусу
- растительное масло

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 2
1 порция: 319,3 ккал
белки — 6,3 г, жиры — 23,7 г,
углеводы — 20,2 г

1 Помидоры вымыть, обдать кипятком и снять с них кожицу. Разрезать на 4 части, удалить семена, мякоть нарезать соломкой. Свеклу очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить и нарезать полукольцами. Перец вымыть, удалить семена и плодоножку, мякоть нарезать соломкой.

2 Рукколу вымыть, обсушить, крупно нарвать и сложить в салатницу. Добавить овощи, посолить, поперчить, заправить растительным маслом по вкусу и перемешать.

3 Орехи обжарить в 1 ст. л. растительного масла, выложить на бумажные салфетки, затем мелко порубить. Посыпать орехами салат.







салат со свекольным мармеладом

- несколько видов листового салата
- **2** стебля сельдерея
- **2** морковки
- **2** свеклы с ботвой
- **300 г** сахара

Для заправки:

- **3** зубчика чеснока
- **0,3 ч. л.** красного острого перца
- **1** маленькая луковица
- **1 ч. л.** соли
- **100 мл** оливкового масла
- **0,25** стакана белого сухого вина

Время приготовления: 1 час
Порций: 6
1 порция: 359,0 ккал
белки — 11,8 г, жиры — 6,6 г, углеводы — 63,1 г

1 Свеклу вымыть, ботву отрезать и отложить. Свеклу отварить до готовности, очистить и измельчить в комбайне. Получившееся пюре выложить в сотейник и кипятить 5 мин.

2 Добавить сахар и варить без крышки, постоянно помешивая, на небольшом огне 40 мин. Перелить в плоскую форму, остудить и поставить в холодильник.

3 Листья салата вымыть, разорвать руками на небольшие куски. Ботву тонко нарезать. Морковь и сельдерей вымыть, очистить и нарезать соломкой. Добавить к салату. Перемешать. Сверху положить кубики свекольного мармелада. Лук и чеснок мелко нашинковать, добавить перец, соль, оливковое масло и вино. Взбить в блендере. Заправить салат.


1


2



3


НАШ ! СОВЕТ

Для этого блюда можно использовать листья латука, рукколы, салата ромэн, а также кресс-салат. Хорошо будет смотреться красный салат лолло-россо.



заливное из овощей

1 кабачок
1 баклажан
2 зеленых перца
3 ст. л. оливкового масла
350 мл томатного сока
15 г желатина

Для соуса:
3 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. красного винного уксуса
- соль и перец по вкусу
- зелень для украшения

Время приготовления: 30 мин. + 2 часа
Порций: 4
1 порция: 73,0 ккал
белки — 3,1 г, жиры — 0,4 г, углеводы — 15,3 г

1 Разогреть духовку до 190 °С. Перцы, кабачок и баклажан вымыть. Перцы разрезать на 2 части, удалить плодоножки и семена. Кабачок и баклажан разрезать вдоль на полоски толщиной 0,5 см. Ломтики баклажана присолить и оставить на 10 мин., после чего сполоснуть водой и обсушить бумажными салфетками. Противень смазать растительным маслом. Положить на него ломтики баклажана, кабачка и перцев, сбрызнуть их растительным маслом, поставить в духовку и запекать до мягкости 10 мин.

2 Вынуть овощи из духовки. Перцы переложить в миску и накрыть пищевой пленкой. Дать постоять 10 мин., затем снять кожицу.

3 Влить в огнеупорную посуду 50 мл томатного сока, добавить желатин. В кастрюле большего диаметра вскипятить воду. Когда желатин набухнет, поставить миску в кастрюлю с кипящей водой, уменьшить огонь и нагревать, постоянно размешивая, пока желатин полностью не растворится. Снять с огня, дать немного остыть. Влить оставшийся томатный сок и перемешать.

4 Форму для заливного смазать растительным маслом, затем застелить пищевой пленкой так, чтобы края пленки выступали за края формы. Уложить на дно формы кусочки зеленого перца, залить их томатным соком с желатином.


1


2

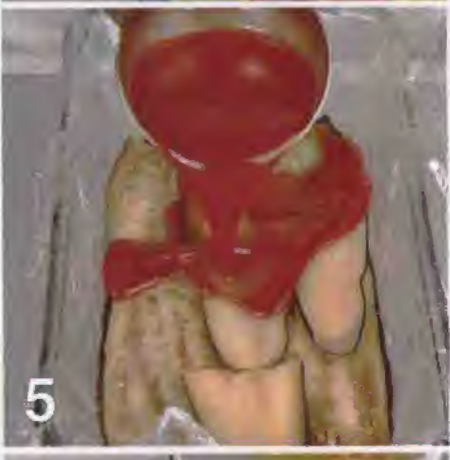

3


4

5 Затем выложить слой баклажанов и слой кабачков; каждый слой заливать томатным соком. Накрыть форму пищевой пленкой и поставить в холодильник для полного застывания.

6 Приготовить соус. Венчиком или в блендере взбить оливковое масло с уксусом до полного перемешивания. Добавить соль и перец по вкусу. Перелить в соусник. В само заливное не добавляют никаких специй, поэтому соус можно сделать более острым, приправив его 0,5 ч. л. молотого острого перца или порошка карри.

БАКЛАЖАНЫ перед приготовлением обязательно посыпают солью и дают постоять, чтобы вытек сок. Для этого есть несколько причин. Во-первых, соль позволяет удалить из баклажанов горечь, а во-вторых, даже в небольших количествах она закупоривает устьица в мякоти — и при обжаривании баклажаны будут впитывать не так много масла.


5


6



торт из вяленых томатов и песто

400 г сливочного сыра
100 г брынзы
100 г сливочного масла
2 пучка базилика
2 пучка петрушки
1 пучок укропа
4 зубчика чеснока
0,25 стакана кедровых орехов
2 ст. л. оливкового масла
0,25 стакана тертого пармезана
2 луковицы
1,5 стакана вяленых томатов
2 свежих помидора
1 ч. л. лимонного сока

Время приготовления: 45 мин. + 5 часов
Порций: 10
1 порция: 262,6 ккал
белки — 12,6 г, жиры — 21,5 г, углеводы — 4,6 г

1 Половину сливочного сыра, брынзу и масло взбить в блендере в пышную однородную массу. Переложить в миску, накрыть пленкой и поставить в холодильник.

2 Приготовить песто. Пармезан натереть на крупной терке. Чеснок очистить. Зелень вымыть и обсушить бумажными салфетками. Измельчить в блендере чеснок, зелень со щепоткой соли и кедровые орехи. Добавить оливковое масло, лимонный сок, 100 г сливочного сыра и пармезан. Взбить до состояния пюре.

3 Лук очистить и нарезать кольцами Помидоры очистить от кожицы, разрезать на 4 части и удалить семена. Мякоть нарезать кубиками. Разогреть в сковороде небольшое количество оливкового масла, обжарить в нем лук до золотистого цвета, добавить помидоры и перемешать. Уваривать массу на маленьком огне без крышки до густоты 7 мин. Вяленые томаты нарезать тонкой соломкой, добавить в сковороду с луком и помидорами; готовить еще 5 мин. Снять с огня, дать остыть, после чего смешать с оставшимся сливочным сыром.


1


2


3


4

4 Форму, в которой будет собираться торт, застелить пленкой так, чтобы ее края свисали наружу. Сырную массу вынуть из холодильника и разделить на 3 части. Уложить в форму одну часть сырной массы, разровнять поверхность лопаточкой.

5 Уложить на сыр половину песто, разровнять.

6 Сверху выложить половину томатного пюре. Затем опять положить сыр, на него — оставшееся песто и оставшееся томатное пюре. Последний слой должен быть сырным. Разровнять поверхность торта и поставить в холодильник на 4—5 ч. Вынуть торт из холодильника, перевернуть на сервировочное блюдо, аккуратно снять пленку.

Подавать с белым сухим вином.


5


6



мусс огуречный







1	длинный огурец
200 г	мягкого сливочного сыра
150 мл	овощного бульона
16 г	желатина (4 пластины)
1 ст. л.	белого винного уксуса
1 ст. л.	сахарной пудры
150 мл	жирных сливок
2 ст. л.	зелени укропа
•	соль, перец по вкусу
•	креветки для украшения

Время приготовления: 1 час + время для застывания мусса
Порций: 2
1 порция: 221,6 ккал
белки — 9,0 г, жиры — 15,8 г, углеводы — 11,0 г

Теперь на кухне работают цифровые технологии. Кухонный комбайн Philips Essence с функцией Smart Control, или интеллектуальное управление, обеспечит превосходный результат каждый раз, когда вы готовите любимое блюдо. И главное, функция Smart Control практически исключает возможность «кулинарной ошибки».

1 Огурец вымыть, отрезать от него кусок длиной 6 см и нарезать очень тонкими кружочками для украшения. Мы сделали это с помощью регулируемого диска для нарезки ломтиков комбайна Philips.

2 С оставшейся части огурца снять кожицу, мякоть измельчить. Для этой операции мы использовали кухонный комбайн Philips и его металлический нож. Переложить огуречное пюре в миску, посолить, поперчить по вкусу и поставить под пресс на 30 мин., чтобы стекла вся лишняя жидкость.

3 Желатин развести в 4 ст. л. холодной воды, дать ему набухнуть, добавить бульон и сливочный сыр. Нагревать смесь на водяной бане, пока весь желатин не распустится. Снять с огня и остудить. Укроп вымыть, обсушить, измельчить. Огуречную массу отжать, добавить уксус, сахарную пудру и укроп. Переложить все в блендер (мы использовали блендер кухонного комбайна Philips), добавить смесь сыра и желатина, взбить. Не прекращая взбивать, добавить сливки.

4 Разложить огуречный мусс по формочкам. Поставить в холодильник. Когда мусс застынет, аккуратно его вынуть. Украсить креветками, кружочками огурца и веточками укропа.







МУСС ИЗ ЛОСОСЯ

2	авокадо
300 г	копченого лосося
250 мл	сливок жирностью не менее 20 %
3	яйца
3 ч. л.	желатина
0,5	стакана зелени укропа
1 ст. л.	лимонного сока
•	соль, черный молотый перец

Время приготовления: 30 мин. + 3 часа
Порций: 4
1 порция: 349,5 ккал
белки — 25,2 г, жиры — 20,7 г,
углеводы — 15,6 г

1 Авокадо тщательно вымыть. Острым ножом сделать продольный надрез, чтобы была прорезана вся мякоть до косточки. Взять плод двумя руками и повернуть обе половинки в разные стороны. Авокадо разделится на две части, в одной из которых останется косточка. Если авокадо спелое, косточка вынимается без всяких усилий. Чайной ложкой вынуть часть мякоти авокадо. Половинки плода должны напоминать небольшие лодочки. Сбрызнуть их лимонным соком и отложить.

2 Желатин замочить в небольшом количестве кипяченой воды. Когда он размокнет, поставить на огонь и довести до кипения, но ни в коем случае не кипятить. Снять с огня. Отделить яичные желтки от белков. Желтки влить в блендер, добавить лимонный сок и взбивать 3 мин. Перелить в другую посуду, добавить желатин, тщательно перемешать и отставить в сторону.

3 Филе копченого лосося нарезать небольшими кусочками, тщательно удалить косточки.

* **Как правило, в магазинах продается лосось с кожей — ее необходимо предварительно снять.**

4 Укроп вымыть, обсушить бумажными салфетками, измельчить. Кусочки лосося, часть мякоти авокадо и укроп поместить в блендер, влить сливки, измельчить до получения однородной массы.



5 Переложить лососевую массу в миску, аккуратно ввести в нее смесь взбитых яичных желтков и желатина, тщательно перемешать. Взбить яичные белки миксером и добавить их в мусс. Приправить по вкусу солью и перцем, еще раз перемешать. Поставить в холодильник, дать остыть до температуры чуть ниже комнатной.

6 Наполнить половинки авокадо муссом, тщательно разровнять его поверхность. Поставить в холодильник на 3—4 ч.

У АВОКАДО есть еще одно название — аллигаторова груша, но по вкусу оно напоминает вовсе не этот плод, а, скорее, нежное, ароматное сливочное масло. Косточку авокадо можно прорастить, положив в миску с небольшим количеством воды. Из нее вырастет маленькое деревце. На ощупь плод авокадо должен быть упругим, плотным, но не каменным.



торт закусочный блинчатый

Для блинов:

- **3** яйца
- **1,5** стакана муки
- **2** стакана молока
- **0,5 ч. л.** крахмала
- **2 ст. л.** растительного масла
- щепотка соды
- соль
- растительное масло для выпекания

Для начинки:

- **200 г** мягкого жирного творога
- **100 г** сливочного хрена
- **500 г** шампиньонов
- **2 ст. л.** сливочного масла
- **2 ст. л.** жирной сметаны
- **500 г** шпината
- **200 г** тонко нарезанной копченой семги или форели
- **1** яйцо
- **200 г** сыра чеддер
- **2 ст. л.** рубленой зелени укропа
- **2** цветных перца

Время приготовления: 1 час
Порций: 8—10
1 порция: 363,3 ккал
белки — 19,1 г, жиры — 23,3 г, углеводы — 19,3 г

1 Смешать яйцо и полстакана молока. Добавить просеянную через мелкое сито муку, соль, соду и крахмал. Ввести в смесь теплое молоко, растирая тесто деревянной ложкой. Добавить 2 ст. л. растительного масла. Тесто вымесить; если остались комочки, протереть его через сито. Тесто должно получиться довольно жидким. Чтобы избежать комков, жидкие ингредиенты надо вводить постепенно.

2 Раскалить сковороду диаметром 21 см (желательно использовать чугунную) и жарить блины на растительном масле. Для этого подогреть масло на сковороде. Налить половником немного жидкого теста, держа сковороду под небольшим углом. Наливая тесто, поворачивать сковороду в разные стороны, чтобы тесто растекалось по дну равномерным тонким слоем.

3 Блины переворачивать деревянной лопаточкой и сильно не зажаривать.

4 У вас должно получиться не менее 18—20 блинов. После того как блин испекся, его надо смазать сливочным маслом и не сворачивать.

* **При желании в блинное тесто можно добавить порубленный и обжаренный на растительном масле зеленый лук, мелко порезанную ветчину, мясо курицы или шпик.**

5 Творог, сметану и хрен смешать, добавить порубленную зелень укропа. Смесь слегка взбить.

6 Шпинат промыть, высушить бумажными салфетками, порезать, удалив стебли. Нарезать шампиньоны пластинками. На сковороде растопить сливочное масло, обжарить шпинат в течение 1 мин. Всыпать шампиньоны и обжаривать смесь не более 5 мин.

* **По окончании можно влить 2 ст. л. сливок, немного выпарить жидкость, а затем приправить овощную начинку паприкой. Учтите, что при добавлении сливок время обжаривания грибов и шпината надо уменьшить до 2—3 мин.**



НАШ ! СОВЕТ

Блинчатые торты можно делать и сладкими. В этом случае в качестве начинки используйте сладкое фруктовое пюре, жирный творог с нарезанными свежими фруктами или ягодами, сгущенное молоко, фруктовое желе, сваренные в сахарном сиропе яблоки или груши. Перед выпечкой смажьте верхний блин горячим сахарным или фруктовым сиропом. Украсьте его рубленым миндалем и сахарной пудрой. Такое блюдо можно подать к столу с фруктовым соусом, горячим фруктовым компотом, растопленным шоколадом или жидким медом.

7 Разъемную форму диаметром 21 см выстелить фольгой, так чтобы она плотно прилегала к внутренней поверхности формы. Взять три–четыре блина, выстелить ими форму. При этом блины на треть своего размера должны свешиваться с края формы. Сверху положить еще один блин — основание торта.



8 На этот блин выложить столовую ложку творожной начинки, распределить ее равномерно по всему дну торта.

9 На творожную начинку выложить несколько листочков рыбы. Сверху можно посыпать рыбу дробленым черным перцем или сбрызнуть лимонным соком. Потом рыбу снова промазать творожной начинкой.

10 Накрыть слой начинки блином. Выложить на него наполнитель из шпината и грибов, прикрыв его сверху еще одним блином. Когда будете выкладывать начинку, по возможности утрамбовывайте ее, слегка придавливая блин рукой по всей поверхности.

11 Так же наполнить всю форму начинками, чередуя их. Затем свободные концы блинов загнуть вверх на торт. Цветной перец порезать полосками, бланшировать в кипятке, снять кожицу. Порезать мелкими кубиками, обжарить на сковороде до мягкости.

12 Духовку разогреть до 200 °С. Сыр натереть на крупной терке. Отдельно взбить яйцо со щепоткой соли, добавить сыр. Вымешать массу, покрыть ею верхнюю часть торта. Учтите, что сыр будет плавиться и стекать вниз, поэтому на краях смеси должно быть поменьше. Торт поставить в разогретую духовку. Показателем того, что торт готов, будет расплавленный и немного зажаренный сыр. Торт вынуть из формы, посыпать сверху цветным перцем и сразу подать.

В продажу обычно поступают ШАМПИНЬОНЫ трех видов. «Бутончики», или «кнопки», — маленькие, плотно закрытые грибы. Их лучше использовать целыми в свежем или маринованном виде для салатов. «Шляпки» (средние шампиньоны) хороши для начинок пирогов, отварные или жареные — для гарнира. «Крупные шляпки» сочетаются с мясными и рыбными блюдами, их можно фаршировать.











салат шопский

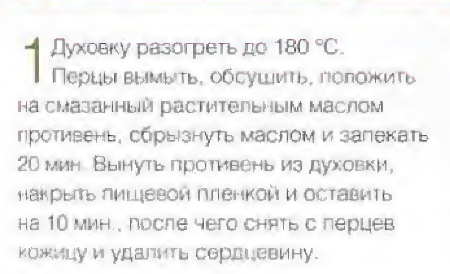
2 сладких красных перца
2 помидора
2 огурца
1 красная сладкая луковица
100 г болгарской брынзы
2 ст. л. яблочного уксуса
4 ст. л. оливкового масла

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 265,8 ккал
белки — 8,2 г, жиры — 21,9 г, углеводы — 8,9 г








1 Духовку разогреть до 180 °С. Перцы вымыть, обсушить, положить на смазанный растительным маслом противень, сбрызнуть маслом и запекать 20 мин. Вынуть противень из духовки, накрыть пищевой пленкой и оставить на 10 мин., после чего снять с перцев кожицу и удалить сердцевину.

2 Помидоры и огурцы вымыть. Лук очистить. Перцы и огурцы нарезать соломкой, помидоры — дольками, лук — полукольцами. Брынзу нарезать крупными кубиками. Все овощи сложить в миску, перемешать и посыпать брынзой.

3 Перемешать уксус с маслом. Заправить салат.



завитки из красной и белой рыбы

500 г лосося
250 г судака
100 г шпината
1 лимон
100 г сливочного масла
2 зубчика чеснока
2 веточки укропа
• соль, перец по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 472,0 ккал
белки — 36,1 г, жиры — 35,4 г,
углеводы — 2,2 г







1 Приготовить зеленое масло. Чеснок очистить и очень мелко порубить. С лимона снять теркой цедру, из мякоти выжать сок. Зелень вымыть и очень мелко нарезать.

2 Сливочное масло нагреть до комнатной температуры. Перетереть масло с чесноком и зеленью, добавить 1 ч. л. лимонной цедры и перемешать.



3 Приготовить начинку. Шпинат перебрать, вымыть, обсушить. В кастрюле вскипятить воду. Сложить шпинат в сито и опустить в кипящую воду на 1 мин., после чего дать стечь всей воде. Выложить шпинат в миску, добавить в него 1 ст. л. лимонного сока. Посолить, поперчить, перемешать.



4 Разогреть духовку до 200 °С. Противень смазать растительным маслом и накрыть листом пергамента. Филе лосося и судака промыть и нарезать продольными полосками шириной 3 см. Промазать полоски филе лосося очень тонким слоем зеленого масла.



5 Сложить полоску лосося с полоской судака так, чтобы слой масла был между ними. Свернуть в довольно свободный рулет. Филе лосося должно быть снаружи. В центр рулета положить 1,5 ч. л. начинки из шпината. Выложить на противень и поставить в духовку на 15 мин.



маринованные перцы с крыжовником и кабачки с красной смородиной







Для кабачков со смородиной:

1 кг кабачков или цуккини
400 г красной смородины

Для перцев с крыжовником:

1 кг перцев
800 г крыжовника

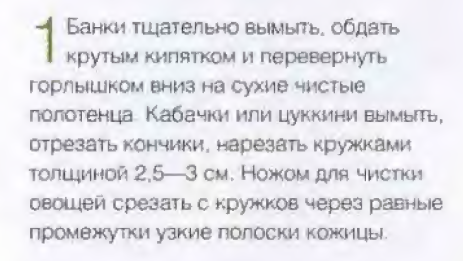
Для маринада:

1 л воды
50 г соли
50 мл светлого фруктового или винного уксуса
100 г сахара

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 10
В 2-литровой банке: 80,7 ккал
белки — 1,3 г, жиры — 0,2 г,
углеводы — 18,4 г

НАШ ! СОВЕТ

С крыжовником и красной смородиной можно мариновать свеклу, огурцы, патиссоны и небольшие крепкие тыквы, нарезанные кусочками.



1 Банки тщательно вымыть, обдать крутым кипятком и перевернуть горлышком вниз на сухие чистые полотенца. Кабачки или цуккини вымыть, отрезать кончики, нарезать кружками толщиной 2,5—3 см. Ножом для чистки овощей срезать с кружков через равные промежутки узкие полоски кожицы.

2 Веточки смородины перебрать, удалить поврежденные ягоды, вымыть. Снимать ягоды с веточек не надо. Уложить в банку кружки цуккини, перемежая их красной смородиной.

3 Перцы тщательно вымыть. Крыжовник перебрать, отрезать плодоножки и соцветия, вымыть. Уложить в банку перцы, всыпать крыжовник. Банку немного потрясти, чтобы крыжовник равномерно заполнил пустоты между перцами.

4 Приготовить маринад — вскипятить воду, добавить соль, уксус и сахар; довести до кипения и сразу снять с огня.

5 Влить горячий маринад в банки. Закрыть банки крышками. Дать остыть до комнатной температуры, затем убрать на хранение в прохладное место.













теплый куриный салат со сладким перцем

200 г	молодого картофеля
0,5	красного сладкого перца
0,5	зеленого сладкого перца
1	огурец
300 г	филе куриных грудок
2 ст. л.	растительного масла
1 ст. л.	свежемолотого черного перца
1 ст. л.	оливкового масла

Время приготовления: 30 мин
Порций: 2
1 порция: 461,7 ккал
белки — 33,6 г, жиры — 29,1 г,
углеводы — 16,3 г

1 Картофель очистить. Нарезать брусочками 1 см толщиной и примерно 3,5 см длиной. У каждого брусочка срезать углы так, чтобы получилась «лодочка». Отварить в кипящей подсоленной воде до готовности, около 7 мин. Воду слить, картофель выложить на бумажные салфетки и дать обсохнуть.

2 Перцы вымыть, удалить сердцевину, нарезать соломкой. Огурец вымыть, нарезать кружками.

3 Филе нарезать небольшими кусочками, приправить солью и перцем. Обжарить на сковороде в раскаленном масле, время от времени переворачивая, в течение 6 мин., выложить в салатницу. Добавить картофель и овощи, приправить оставшимся черным перцем и оливковым маслом, перемешать и немедленно подать к столу.

чатни из зеленых помидоров

- **1,5 кг** зеленых помидоров
- **200 г** яблок
- **300 г** репчатого лука
- **1** стакан сахара
- **1 ч. л.** крупнозернистой горчицы
- **1 ч. л.** молотого душистого перца
- **2 ст. л.** винного уксуса 8 %-ного
- соль по вкусу

Время подготовки: 3 часа 10 мин.
Время приготовления: 40 мин.
Порций: 10
1 порция: 139,9 ккал
белки — 2,0 г, жиры — 0,3 г, углеводы — 32,2 г

1 Помидоры вымыть, разрезать на 4 части и удалить семена. Лук очистить. Пропустить сердцевину помидоров и лук через мясорубку. Немного посолить и оставить на 3 ч.

2 Яблоки вымыть и нарезать небольшими дольками, мякоть помидоров нарезать тонкой соломкой.

3 Слить жидкость из томатной смеси. Выложить яблоки и помидоры в кастрюлю, залить смесью, добавить сахар, уксус, перец и горчицу. Варить на медленном огне, пока чатни не загустеет. Кипящий чатни разлить по банкам, закрыть крышками.

Хранить в прохладном месте.









НАШ ! СОВЕТ

В этот чатни также можно добавить предварительно замоченный и мелко нарезанный чернослив. Класть его надо перед увариванием соуса.



инжир, фаршированный козьим сыром

8 полосок бекона
8 плодов инжира
150 г мягкого козьего сыра
3 ст. л. сахара
0,5 ч. л. кумина
0,5 ч. л. соли

Для соуса:
1 зеленое яблоко
3 веточки базилика
1 ст. л. сахара
1 ст. л. воды
200 мл натурального йогурта

Время приготовления: 45 мин
Порций: 4
1 порция: 691,4 ккал
белки — 19,5 г, жиры — 35,8 г,
углеводы — 72,8 г

1 Раскалить сковороду, уменьшить огонь до среднего, выложить на сковороду полоски бекона. Обжаривать, часто переворачивая, пока большая часть жира не вытопится, 10 мин. Бекон при этом должен остаться мягким. Выложить его на бумажные салфетки, чтобы стек лишний жир.

2 Инжир разрезать пополам, чайной ложкой вынуть часть мякоти. Наполнить инжир сыром, после чего сложить половинки вместе.

3 Сахар, кумин и соль смешать, присыпать смесью одну сторону бекона. Завернуть каждый плод в бекон, присыпанной стороной наружу. Закрепить зубочистками.

4 Обжарить на той же сковороде до коричневого цвета 5 мин. Дать остыть, вынуть зубочистки.

5 **Приготовить соус.** Яблоко очистить, нарезать небольшими кубиками. Базилик вымыть, обсушить и измельчить.

6 В сотейнике смешать сахар с водой, готовить 1 мин. на среднем огне. Добавить яблоко и базилик, готовить, постоянно помешивая, 2 мин. Влить йогурт, перемешать. Прогреть 2 мин. и перелить в соусник. Соус можно подавать как горячим, так и холодным.



ИНЖИР известен под многими названиями — фига, винная ягода, смоква. Он бывает черным и зеленым. И тот и другой вид можно есть свежим, вместе с кожурой. Из свежих плодов делают компоты, варенье, начинку для пирогов. Инжир хорошо сочетается с различными сортами сыра и брынзы.



хлеб мясной



500 г	печенки индейки
1	лимон
500 г	говядины
200 г	ломтиков бекона
200 г	шпика
200 г	ветчины
2	морковки
100 г	стручковой фасоли
4	зубчика чеснока
2	луковицы
2	яйца
1 ст. л.	белого сухого вина
250 г	белого хлеба
200 мл	молока
2	лавровых листа
0,5 ч. л.	молотой гвоздики
•	молотый мускатный орех на кончике ножа
•	соль, перец по вкусу
•	сливочное масло для обжаривания

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 10—12
1 порция: 436,6 ккал
белки — 24,6 г, жиры — 31,8 г,
углеводы — 13,0 г

НАШ ! СОВЕТ

Самая простая начинка для мясного хлеба — сваренные вкрутую яйца. Их количество зависит от длины формы, в которой вы будете готовить это блюдо. Рассчитайте, сколько нужно яиц, сварите их, очистите от скорлупы. Уложите в форму половину фарша, затем поместите по центру ряд яиц, немного углубите их и закройте оставшимся фаршем.





1 Печенку сполоснуть, острым ножом удалить пленки и желчные протоки. Положить печенку в миску с небольшим количеством холодной воды, выжать сок лимона, перемешать и оставить на 1 ч.

★ **Для приготовления мясного хлеба можно также использовать куриную, говяжью или свиную печенку. Перед тем как замариновать говяжью или свиную печенку, ее следует нарезать на небольшие кусочки.**

2 Чеснок очистить и мелко нашинковать. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками. В сотейнике разогреть сливочное масло, добавить лук и тушить под крышкой на небольшом огне, постоянно помешивая, 10 мин. Лук должен стать мягким и прозрачным.



3 С хлеба срезать корку, мякиш нарезать небольшими кусочками и размочить в молоке. Когда хлеб размокнет, отжать его, но не очень сильно.

4 Мясо с печенкой и половиной шпика пропустить через мясорубку, поставив диск с большими отверстиями.

★ **Если у вас нет такого диска, то нарежьте мясо, печенку и шпик полосками 1 см. Сложите их вместе и нарежьте кубиками. Затем двумя одинаковыми ножами рубите до полного измельчения.**



5 Измельченные мясо, печенку и шпик выложить в миску вместе с луком и чесноком. Добавить размоченный хлеб, яйца, вино, гвоздику и мускатный орех. Посолить, поперчить. Вымешивать фарш, пока он не станет однородным.

* **Чтобы фарш хорошо перемешался, во время вымешивания его необходимо несколько раз отжать руками, причем небольшими порциями, а чтобы фарш получился пышным и нежным, его надо отбить ладонями, также небольшими порциями.**

Разделить фарш на 3 равные части.

6 Морковь вымыть, очистить, варить 5—7 мин. в подсоленной кипящей воде, откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Нарезать морковь, ветчину и оставшийся шпик полосками шириной 0,5 см. У фасоли отрезать кончики. Варить фасоль в подсоленной кипящей воде 2 мин.

7 С тонких ломтиков бекона срезать кожицу, 6—7 ломтиков отложить для оформления верхнего слоя мясного хлеба. Форму смазать растительным маслом; выложить бекон поперечными рядами так, чтобы ломтики слегка заходили один на другой. Выложить беконом два оставшихся открытыми боковых бортика. Обрезать свисающие концы бекона ножницами.

8 Разогреть духовку до 180 °С. Уложить на дно формы треть мясного фарша. На него положить, чередуя, половину полосок моркови, шпика, ветчины и фасоли. Положить вторую треть фарша, затем оставшиеся полоски и вновь слой фарша.

9 С помощью лопатки разровнять верх мясного хлеба. Закрыть его отложенными ломтиками бекона. Сверху положить лавровый лист. Закрыть крышкой или фольгой, запекать в духовке 40 мин. За 10 мин. до готовности снять крышку, чтобы верх хлеба подрумянился.

Мясной хлеб можно подавать как горячее блюдо с гарниром из жареных или печеных овощей.
Холодный мясной хлеб — прекрасная закуска или начинка для бутербродов.



Первые блюда





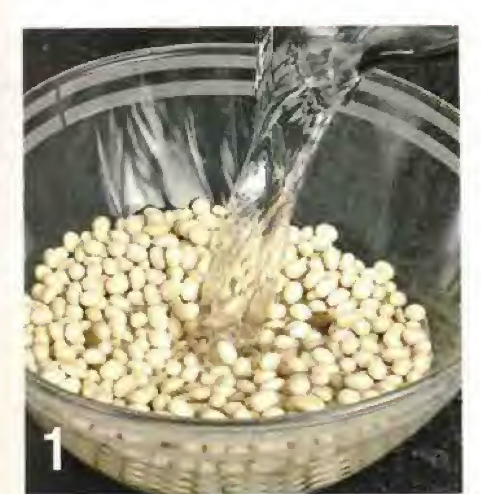
суп капучино из белой фасоли

200 г	мелкой белой фасоли
1	луковица
2	лавровых листа
200 мл	сливок жирностью 30 %
1 л	молока жирностью 0,5 %
10	шампиньонов
2	зубчика чеснока
•	соль, перец по вкусу

Время подготовки: 8—10 часов
Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 4
1 порция: 236,2 ккал
белки — 12,2 г, жиры — 9,9 г,
углеводы — 24,5 г



★ **Такой суп можно сварить и из консервированной белой фасоли. В этом случае ее не надо замачивать и долго варить. Фасоль из банки достаточно откинуть на дуршлаг, промыть под проточной водой и проварить с луком и чесноком 10 мин., но не забывайте, что некоторые консервированные овощи могут иметь специфический привкус (это зависит от технологии консервирования). Поэтому для чистоты эксперимента мы предлагаем потратить чуть больше времени и сварить суп из сухой фасоли.**



1 Фасоль перебрать, вымыть, положить в кастрюлю и залить водой. Оставить на ночь. Затем воду слить.



2 Лук и чеснок очистить, крупно нарезать. Положить в кастрюлю с фасолью, добавить лавровый лист, залить холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения. Шумовкой снять пену, уменьшить огонь, посолить, поперчить и варить под неплотно закрытой крышкой 40 мин.



3 Отложить несколько ложек сваренной фасоли. Оставшуюся фасоль варить еще 10 мин. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Переложить фасоль в чашу блендера, измельчить в пюре.



4 Чтобы суп-пюре получился пышным, измельченную в блендере фасоль надо дополнительно протереть через сито. Затем добавить в протертое пюре сливки, перемешать и поставить на слабый огонь. При необходимости добавить немного соли.



5 Грибы вымыть, нарезать тонкими пластинами. Разогреть в сковороде небольшое количество растительного масла. Обжаривать грибы 5 мин.



6 Молоко нагреть в отдельной кастрюле до 60 °С, взбить венчиком или миксером в густую пену. В каждую тарелку положить обжаренные грибы и отложенную цельную фасоль. Разлить суп. Сверху выложить пышной шапкой взбитое молоко.



суп из кукурузы с мидиями

1	морковка
1	луковица
1	стебель черешкового сельдерея
1	лавровый лист
300 г	мидий, консервированных в собственном соку
400 г	консервированной кукурузы
200 мл	белого сухого вина
500 мл	молока
2 ст. л.	растительного масла
•	соль, перец по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 238,5 ккал
белки — 14,1 г, жиры — 3,9 г, углеводы — 7,9 г

1 Мидии откинуть на сито, чтобы стек весь сок. В сотейнике вскипятить белое сухое вино. Положить мидии, уменьшить огонь и готовить, регулярно помешивая, пока все вино не выпарится.

★ **Если мидии были законсервированы в маринаде со специями, перед добавлением в вино их необходимо промыть в проточной воде.**

2 Морковь очистить, нарезать тонкими кружочками. Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусками. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками. Хорошо разогреть в сотейнике растительное масло, положить овощи и обжаривать их, постоянно помешивая, в течение 3 мин. Уменьшить огонь до минимума, накрыть крышкой и оставить на плите.

★ **Вместо черешкового сельдерея можно использовать 50 г корневого. Его надо очистить, нарезать и обжарить вместе с другими овощами.**

3 Вскипятить в кастрюле 0,5 л воды, добавить кукурузу вместе с соком; варить 3 мин. Получившийся бульон процедить через сито в другую кастрюлю. Примерно 100 г кукурузы отложить. Оставшуюся добавить в сотейник к обжаренным овощам. Готовить еще 2 мин., снять с огня и дать немного остыть.

4 Переложить овощи из сотейника в чашу блендера, измельчить в пюре.

★ **Если у вас нет блендера, овощи можно растолочь, а затем протереть через мелкое сито. В этом случае их надо тушить немного дольше, 10 мин.**

5 Выложить овощное пюре в кастрюлю с процеженным бульоном. Влить молоко, добавить лавровый лист, соль, перец, размешать, поставить на огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь, неплотно накрыть кастрюлю крышкой.

6 Добавить в суп мидии и отложенную кукурузу, перемешать и снять с огня. Разлить по тарелкам. Подавать с кусочками обжаренного белого хлеба.





суп-пюре из баклажанов

- **400 г** баклажанов
- **1** лук-порей, белая часть
- **50 г** зеленой стручковой фасоли
- **2 ст. л.** растительного масла
- **1 л** овощного или мясного бульона
- **2 ст. л.** муки
- **2 ст. л.** сливочного масла
- щепотка молотого мускатного ореха
- **150 мл** молока
- **1** яичный желток
- соль

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 486,7 ккал
белки — 8,9 г, жиры — 37,1 г,
углеводы — 29,3 г

1 Баклажаны очистить от кожуры и плодоножки, нарезать крупными кубиками, выложить на разделочную доску или плоскую тарелку и слегка присыпать солью и сахаром. Это делается для того, чтобы из баклажанов вышла горечь. Оставить на 10—15 мин. Лук-порей тщательно вымыть. Белую часть нарезать тонкими кольцами.

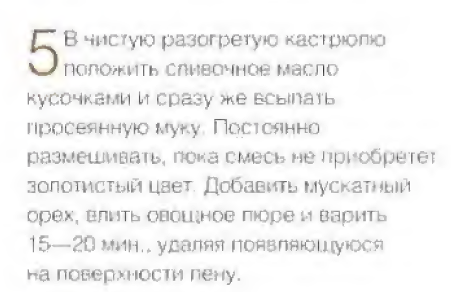


* **Иногда между слоями лука-порея скапливается небольшое количество земли. При резке необходимо тщательно следить, чтобы земля не попала в блюдо.**

2 Фасоль вымыть, отрезать и выбросить кончики, нарезать кусочками по 2 см и отварить в подсоленном кипятке или на пару.

3 В кастрюле с толстым дном разогреть растительное масло, добавить порей и слегка его обжарить. Лук-порей намного нежнее репчатого, поэтому он обжаривается до мягкости быстрее. Добавить кубики баклажанов, быстро обжарить все вместе, залить горячим бульоном, чуть посолить и готовить 10 мин.

4 Шумовкой переложить отваренные баклажаны и порей в чашу кухонного комбайна и размолоть до состояния пюре. Перелить пюре в кастрюлю с бульоном.



5 В чистую разогретую кастрюлю положить сливочное масло кусочками и сразу же всыпать просеянную муку. Постоянно размешивать, пока смесь не приобретет золотистый цвет. Добавить мускатный орех, влить овощное пюре и варить 15—20 мин., удаляя появляющуюся на поверхности пену.

6 Смешать молоко и яичный желток, немного взбить венчиком. Суп снять с огня, влить смесь молока с желтком.

Разлить по тарелкам. В тарелки положить вареную фасоль. Отдельно подать гренки.

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ, завезенный в Европу в VIII веке индийскими купцами, сразу же покорил не избалованный пряностями континент своим ни с чем не сравнимым ароматом и вкусом. Сначала его использовали главным образом для приготовления различных сладостей: фруктовых рулетов, тортов, варенья. В современной кулинарии без его пряного вкуса немыслимы многие бульоны и супы, блюда из риса, мяса и рыбы.



2



3



4



5



6



суп из телячьих мозгов

- **500 г** телячьих мозгов
- **1** лимон
- **1** луковица
- **20 г** сливочного масла
- **250 г** белого хлеба
- **1** стакан молока
- **1** пучок петрушки
- **1 ст. л.** муки
- **1** яйцо
- **4** картофелины
- **200 г** зеленого горошка
- зеленый лук
- соль, перец по вкусу

Время подготовки: 2 часа
Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 505,9 ккал
белки — 27,0 г, жиры — 18,1 г,
углеводы — 58,8 г

1 Мозги очень аккуратно промыть теплой водой, снять внешнюю пленку. Положить мозги в миску с холодной водой и оставить на 1,5 ч. Воду необходимо периодически менять.

2 В кастрюле вскипятить воду, положить щепотку соли, выжать в воду лимон. Уменьшить огонь, опустить в кастрюлю мозги и довести до кипения (кипение должно быть несильным!). Варить 10 мин. Отбросить мозги на дуршлаг и осторожно промыть холодной водой.

* **Эта предварительная обработка обязательна для приготовления любого блюда из мозгов.**

Нарезать мозги небольшими кусками. Бульон процедить через 2 слоя марли.

* **Собственный вкус у мозгов довольно слабый. Чтобы суп получился более насыщенным, его можно сварить на крепком говяжьем или курином бульоне.**

3 Репчатый лук очистить, измельчить. Петрушку вымыть, обсушить бумажными салфетками и мелко нарубить. С хлеба срезать корку, мякиш размочить в молоке. Разогреть в сковороде сливочное масло, обжарить в нем лук (4 мин.).

4 Добавить в сковороду к луку мозги, петрушку и размоченный хлеб вместе с молоком. Готовить без крышки, периодически помешивая, пока жидкость полностью не выпарится, 10—12 мин. Снять с огня, дать остыть.

5 Добавить в остывшую массу муку и яйцо. Посолить, поперчить по вкусу и тщательно перемешать. Вылепить из фарша небольшие фрикадельки продолговатой или круглой формы.

6 Процеженный бульон довести до кипения. Картофель очистить, нарезать брусочками, положить в бульон и варить 10 мин. Добавить зеленый горошек и фрикадельки. Довести суп до кипения, сразу же снять с огня.

Перед подачей украсить мелко нарезанным зеленым луком или любой другой зеленью.



МОЗГИ нельзя долго хранить. Лучше всего их приготовить в течение суток после покупки. Самое простое и очень вкусное блюдо — мозги, жаренные в панировке или кляре. Их надо предварительно обработать (см. рецепт), обвалять в муке, сухарях или кляре и обжарить в сливочном или растительном (лучше оливковом) масле.



суп–лапша с фаршированными куриными шейками

500—600 г куриных потрохов
2 луковицы
2 моркови
3—4 картофелины
200 г яичной лапши
1/3 стакана зелени петрушки и укропа
- соль, перец по вкусу
- растительное масло

Время приготовления: 1 час 30 мин
Порций: 4—5
1 порция: 491,6 ккал
белки — 29,3 г, жиры — 18,0 г, углеводы — 53,1 г

1 Куриные потроха разобрать и тщательно вымыть. С шеек снять кожу (она снимается очень легко), положить в миску с холодной водой и отставить в сторону. С печенки срезать пленки и желчные протоки. Желудки ошпарить кипятком, после чего снять внешнюю пленку, как перчатку. С сердец снять пленку и срезать верхнюю часть с сосудами. Шеи, сердечки и желудки положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, снять шумовкой пену, посолить, добавить 1 луковицу и 1 морковь, нарезанные крупными кусками, и варить 30 мин. Куриную печенку отварить отдельно от других потрохов, 2 раза сменив воду.

2 Потроха, лук и морковь вынуть из бульона, остудить. Шеи отложить, а остальное вместе с печенкой провернуть через мясорубку. Добавить 1 ст. л. муки, тщательно перемешать.

3 Кожу от куриных шеек вынуть из воды, обсушить бумажными салфетками и наполнить получившимся фаршем. Это очень легко сделать, если растянуть кожу от шеек внутри широкой стопки и, придерживая верхний край одной рукой, второй уложить фарш. Наполнять следует не очень плотно, так как при термической обработке кожа сокращается в размерах.

4 Наполненные фаршем шейки обвалять в муке, обжарить на сковороде в заранее разогретом растительном масле до золотистого цвета. Накрыть крышкой, сохранить в тепле.

5 Картофель, лук и морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Бульон процедить, поставить на огонь и довести до кипения. В кипящий бульон положить нарезанный картофель. Лук и морковь слегка обжарить в растительном масле и также добавить в бульон.

6 Через 15 мин. всыпать в бульон лапшу. Варить до готовности лапши. Фаршированные шейки нарезать кружками 1,5—2 см толщиной, положить по 2—3 кружка в каждую тарелку. Добавить свежую зелень.



НАШ ! СОВЕТ

С тех пор как в наших магазинах начали продавать только потрошеных кур, блюда из куриных потрохов стали отходить на второй план, а зря! Издавна на Руси суп из потрошков считался деликатесом. Его варили не только из привычных нам сердец, желудков и печенки. В набор потрохов входили также гребешки и куриные лапки, что придавало супу особую наваристость. Перед тем как положить гребешки и лапки в кастрюлю, их следует опалить над открытым огнем и снять с них верхнюю пленку. У лапок надо отрезать коготки.



суп–лапша с курицей и бараниной

- **200 г** куриных крыльев
- **200 г** баранины с косточкой
- **100 г** куриных сердечек и желудков
- **1** морковь
- **1** луковица
- **50 г** корня сельдерея
- **100 г** широкой лапши
- **1** лавровый лист
- растительное масло для обжаривания
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 2 часа 40 мин
Порций: 4
1 порция: 451,3 ккал
белки — 24,4 г, жиры — 23,7 г,
углеводы — 35,1 г







1 Куриные крылья и баранину вымыть. Положить в отдельные кастрюли, залить водой так, чтобы мясо было закрыто полностью. Поставить на огонь кастрюлю с бараниной и довести до кипения. Шумовкой снять пену. Посолить по вкусу. Уменьшить огонь и варить до готовности. Мясо вынуть, бульон процедить. С куриных сердечек и желудочков снять внешнюю пленку, вымыть и отварить их до готовности. Отвар слить. Сердца и желудки нарезать небольшими кусочками.

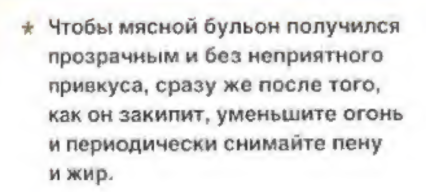


2 Морковь, лук и корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой и обжарить в предварительно разогретом растительном масле до золотистого цвета.

3 Перелить в одну кастрюлю куриный бульон и бульон из баранины. Довести до кипения, добавить обжаренные овощи и варить 20 мин. Затем добавить лавровый лист, черный перец и, если необходимо, соль.



4 В широкой кастрюле вскипятить воду, подсолить и опустить в нее лапшу. Варить до полуготовности. Отбросить лапшу на дуршлаг, обдать горячей водой.
Добавить в суп лапшу, баранину и куриные потроха. Варить 5 мин. Снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться 10—15 мин.



- **Чтобы мясной бульон получился прозрачным и без неприятного привкуса, сразу же после того, как он закипит, уменьшите огонь и периодически снимайте пену и жир.**
- **Если пена опустилась на дно, влейте в бульон стакан холодной воды — пена поднимется и ее можно будет снять.**
- **Мясо для супов надо закладывать только в холодную воду.**



суп из утки с имбирем

- выпотрошенная утка весом 1,5 кг
- **1 ст. л.** растительного масла
- **4 ст. л.** соевого соуса
- **2** моркови
- **1** средний лук-порей
- **1** лавровый лист
- **1** средний дайкон
- **2 ст. л.** белого винного уксуса
- кусочек свежего имбиря длиной 3 см
- **6** горошин черного перца
- **0,25 ч. л.** красного острого перца
- упаковка (250 г) рисовой лапши

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 4
1 порция: 1150,0 ккал
белки — 45,8 г, жиры — 88,5 г,
углеводы — 42,6 г

1 Утку промыть, обсушить. Самую нежную часть утиной тушки, грудку, вырезать и отложить в сторону, чтобы использовать для приготовления горячего блюда. Хребет вырезать, разрубить вдоль пополам, отложить для бульона. Остальную часть утки разрубить на порционные куски. Сковороду поставить на сильный огонь, добавить масло, прогреть его 30 сек., добавить 1 ст. л. соевого соуса, размешать с маслом, дать закипеть. Выложить на сковороду куски утки, обжарить со всех сторон 1—2 мин. Убавить огонь до минимума, накрыть сковороду крышкой и тушить, периодически помешивая, 10 мин. Затем куски утки вынуть, а вытопившийся жир сохранить.

2 Утиный хребет положить в кастрюлю, влить туда же 1,5 л холодной воды. Поставить кастрюлю на сильный огонь, довести до кипения. Тем временем у порея отрезать и промыть зеленую часть; очистить и крупно нарезать 1 морковь. Шумовкой снять с бульона пену, убавить огонь до минимума, положить в кастрюлю морковь, зеленую часть порея, черный перец. Варить еще 30 мин. В конце добавить лавровый лист. Процедить через мелкое сито.

3 Дайкон очистить, нарезать соломкой. Оставшийся соевый соус смешать с уксусом, влить в дайкон, перемешать и оставить на 20 мин. Затем откинуть дайкон на дуршлаг, дать стечь жидкости.

4 Белую часть порея очистить от верхнего слоя, промыть и нарезать тонкими кружками. Оставшуюся морковь очистить, нарезать тонкой соломкой, обжаривать на оставшемся утином жире 3 мин. при постоянном помешивании.

5 Свежий имбирь очистить и очень тонко нарезать.

6 Бульон довести до кипения. Положить в него обжаренную утку, имбирь, красный перец. Дать супу закипеть, добавить лапшу, готовить, пока она не станет мягкой. Снять суп с огня, добавить овощи, перемешать и немедленно подать к столу.



Полупрозрачная РИСОВАЯ ЛАПША очень популярна в странах Юго-Восточной Азии. Она почти не имеет собственного вкуса и поэтому прекрасно сочетается с самыми разными продуктами. На ее основе готовят острые овощные салаты, ее подают с мясом, рыбой и морепродуктами, добавляют в супы. Для приготовления прозрачной лапши требуется от 1 до 4 минут.



суп густой гусиный из потрохов

500 г гусиных костей
400 г гусиных потрохов
2 зубчика чеснока
• пучок петрушки
0,5 луковицы
1 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. кунжута
4 картофелины
1 красный сладкий перец
200 г квашеной капусты

Время приготовления: 1 час 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 224,7 ккал
белки — 20,1 г, жиры — 7,6 г,
углеводы — 18,9 г

После разделки курицы, утки или гуся на филе остаются потроха и косточки, из которых можно приготовить разнообразные супы.

При покупке выбирайте соевый соус, на этикетке которого указано, что он приготовлен методом естественного брожения.

1 В кастрюле вскипятить воду, подсолить. Гусиные потроха тщательно промыть, положить в кастрюлю, довести до кипения, снять пену и варить на среднем огне без крышки, пока почти вся вода в кастрюле не выкипит.

2 Вновь залить потроха холодной водой, добавить кости, довести до кипения, снять пену. Варить на сильном огне без крышки 25 мин.

3 Шумовкой переложить потроха из бульона на разделочную доску. Уменьшить под кастрюлей огонь, накрыть крышкой и продолжать варить кости. Потроха остудить и нарезать тонкими кусочками длиной 3—4 см, шириной 0,5 см. Сложить в миску, накрыть пищевой пленкой и отставить в сторону.

4 Кунжут обжарить на сухой раскаленной сковороде 1 мин. Чеснок очистить, измельчить. Петрушку вымыть, обсушить бумажными салфетками и мелко нарезать. Репчатый лук очистить и нашинковать. Перемешать потроха с чесноком, петрушкой и луком. Добавить соевый соус и кунжут. Накрыть пищевой пленкой и дать настояться 30 мин.

5 Картофель очистить и нарезать соломкой. Перец вымыть, разрезать пополам, удалить плодоножку и семена, также нарезать соломкой. Квашеную капусту нарезать полосками длиной 3—4 см.

6 Бульон процедить через мелкое сито и бумажный фильтр. Поставить на огонь, довести до кипения. Добавить картофель, перец и капусту и варить 20 мин. Добавить потроха вместе с маринадом, варить еще 10 мин.

Подавать очень горячим. Отдельно подать к супу густую сметану и поджаренный хлеб.





уха по-царски с блинчиками







- • курица весом 1 кг
- **800 г** рыбной мелочи
- **500 г** судака
- **4** картофелины
- **2** моркови
- **3** луковицы
- **1** помидор
- **1** сладкий перец
- **2 ст. л.** сливочного масла
- **1** лавровый лист
- **2** яичных белка
- **50 мл** водки
- • зелень
- • соль, перец по вкусу

Для блинчиков:

- **1** стакан муки
- **1,5** стакана молока
- **2** яйца
- **2 ст. л.** растительного масла
- • соль, сахар по вкусу

Для начинки:

- **150 г** отварной курятины
- **150 г** отварного рыбного филе
- **1** луковица
- **2 ст. л.** сливочного масла
- **1** яйцо

Время приготовления: 2 часа 20 мин.
Порций: 6—8
1 порция: 364,4 ккал
белки — 19,8 г, жиры — 17,7 г,
углеводы — 26,8 г

УХУ можно варить как из речной, так и из морской рыбы. Не годятся только плотва, лещ, вобла, бычки и сельдевые породы.

1 Курицу вымыть, положить в кастрюлю, влить 3 л холодной воды и поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, уменьшить огонь, снять шумовкой пену, добавить соль и варить под крышкой до готовности курицы. Вынуть курицу из кастрюли. Судака очистить от чешуи, удалить внутренности. Голову, хвост и плавники отрезать, тщательно промыть. Мясо отделить от костей. Рыбную мелочь выпотрошить, промыть. Голову, хвост, плавники судака вместе с рыбной мелочью положить в куриный бульон, довести до кипения и варить 15 мин., до готовности рыбы.

2 Бульон процедить через мелкое сито или несколько слоев марли. Рыбную мелочь выбросить.

3 Филе судака нарезать кусками шириной 2,5—3 см, положить в процеженный бульон. Довести до кипения, снять пену, посолить по вкусу и варить до готовности рыбы 15 мин. Затем куски судака из бульона вынуть. Очистить 1 морковь и 1 луковицу, нарезать небольшими кусочками. Взбить белки, добавить нарезанные овощи и влить эту массу в бульон.

4 Поставить бульон на маленький огонь и варить 40 мин. Это делается для того, чтобы белок собрал всю муть и бульон стал абсолютно прозрачным. Еще раз процедить бульон. Белок и овощи выбросить.





5 Оставшиеся лук и морковь очистить, нарезать тонкой соломкой. Помидор вымыть, нарезать небольшими кусочками. Перец вымыть, освободить от плодоножки и семян, нарезать соломкой. В сковороде разогреть сливочное масло, обжарить в нем лук и морковь до золотистого цвета. Добавить помидор и перец, тушить 10 мин.

6 Картофель очистить, нарезать дольками и отварить в отдельной кастрюле до полуготовности, откинуть на дуршлаг.

7 В чистую кастрюлю сложить картофель, обжаренные овощи и куски судака, оставив пару кусков для начинки блинчиков. Залить бульоном, добавить водку, лавровый лист, соль и перец. Поставить на сильный огонь и довести до кипения, но не кипятить. Вынуть лавровый лист, накрыть крышкой, дать настояться.

8 Приготовить тесто для блинчиков. Для этого растереть в миске яйца с солью и сахаром и просеянную пшеничную муку. Перемешать. Влить в смесь молоко и растительное масло. Тщательно размешать и взбить венчиком.

9 Раскалить сковороду. Держа ее под небольшим углом, налить половником немного теста. Поворачивать сковороду в разные стороны так, чтобы тесто растеклось по дну равномерным тонким слоем. Перевернуть блин на другую сторону и жарить еще 1 мин. Указанного количества теста должно хватить на 12—14 блинов.

10 Лук очистить, мелко нашинковать и обжарить в сливочном масле до мягкости. Яйцо отварить вкрутую. Куриное мясо пропустить через мясорубку, смешать с половиной обжаренного лука и половиной крутого яйца. Куски судака размять вилкой, добавить оставшиеся лук и яйцо. Перемешать. Выложить начинку на блины. Завернуть блинчики с рыбой трубочками, а с курицей — конвертами. Быстро обжарить в сливочном масле и подать к ухе.



НАШ ! СОВЕТ

* Есть несколько способов сделать рыбный бульон абсолютно прозрачным — например, добавить в него яичную скорлупу или растертую в пюре черную икру, а затем процедить, но наиболее эффективный способ — влить взбитые яйца.

* Рыба получается вкуснее, если ее варить целиком или крупными кусками. Продолжительность варки зависит от размера рыбы. Мелкую варят минут 10, крупную — 30—40. Рыбу, нарезанную кусками, кладут только в кипящую воду, иначе она может развариться.







суп тыквенный с гренками

- **1** тыква весом 3—4 кг
- **4** чашки крутонов
- **1** чашка тертого швейцарского сыра
- **1 л** жирного молока
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 2 часа 10 мин.
Порций: 4
1 порция: 544,3 ккал
белки — 26,2 г, жиры — 23,1 г, углеводы — 57,9 г

1 Выбрать тыкву красивого цвета, тщательно ее вымыть, срезать верхушку и отложить в сторону. Ложкой вынуть из тыквы семена и волокна.

2 Внутрь тыквы слоями положить крутоны (сухарики из белого хлеба, натертые чесноком и обжаренные в растительном масле) и натертый сыр. Посолить, поперчить. Не перемешивать!

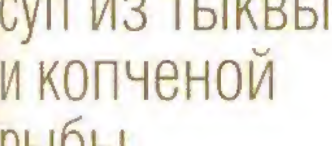
3 Влить в тыкву молоко, закрыть срезанной верхушкой и поставить в заранее разогретую до 200 °С духовку на 2 часа.

Вынуть из духовки. Снять «крышку» и аккуратно перемешать содержимое ложкой, пока мякоть тыквы не смешается с другими ингредиентами. Суп подавать к столу в тыкве.

НАШ ! СОВЕТ

Если супа получилось больше, чем требуется на один обед, перелейте остаток в кастрюлю и поставьте в холодильник, а с тыквой придется расстаться.

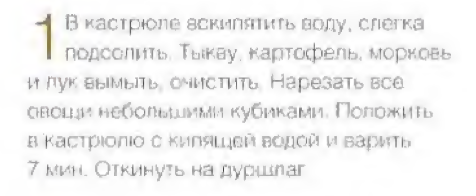




суп из тыквы и копченой рыбы

500 г рыбы горячего копчения
500 г тыквы
3 картофелины среднего размера
1 морковь
1 помидор
1 луковица
200 мл нежирных сливок
1 ч. л. перечной смеси Santa Maria
• соль по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 277,6 ккал
белки — 34,9 г, жиры — 6,0 г,
углеводы — 21,0 г



1 В кастрюле вскипятить воду, слегка подсолить. Тыкву, картофель, морковь и лук вымыть, очистить. Нарезать все овощи небольшими кубиками. Положить в кастрюлю с кипящей водой и варить 7 мин. Откинуть на дуршлаг.

2 На помидорах сделать неглубокий крестообразный надрез. Обдать плоды кипятком, снять кожицу. Разрезать помидоры на 4 части, удалить плодоножку и семена. Мякоть нарезать кубиками.

3 С рыбы снять кожу. Разделить рыбу по хребту на две половины, вынуть хребтовую кость. Тщательно удалить все реберные кости. Половину филе очень мелко нарезать, удаляя оставшиеся мелкие косточки. Вторую половину разделить на порционные куски.

★ **Для этого супа подойдет практически любая не очень жирная рыба горячего копчения — треска, щука, скумбрия. Мы использовали копченого сига.**

4 Сваренную тыкву, картофель, морковь и лук переложить в блендер, добавить нарезанные помидоры. Измельчить до состояния пюре.

5 Перелить пюре в кастрюлю. Добавить измельченную рыбу. Влить сливки. Перемешать, довести до кипения, сразу же снять с огня.

6 Посыпать суп перечной смесью, не размешивать. Накрыть крышкой и дать настояться 10 мин. Затем перемешать и разлить по тарелкам, положив в каждую по кусочку рыбы.

Украсить зеленью укропа или орегано.



1

2

3



4



5



6



суп томатный с рисом и мидиями

- **4** крупных помидора
- **1** луковица
- **1** морковь
- **1** пучок базилика
- **100 г** риса
- **100 мл** белого сухого вина
- **2** зубчика чеснока
- **4 ст. л.** растительного масла
- **0,5 ч. л.** сахара
- **200 г** консервированных мидий
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 276,1 ккал
белки — 7,9 г, жиры — 16,1 г,
углеводы — 25,4 г

1 Лук очистить и нарезать небольшими кубиками. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. В сковороде разогреть 2 ст. л. растительного масла. Обжарить лук и морковь до мягкости 7 мин.

* **Для приготовления этого блюда итальянской кухни мы рекомендуем использовать оливковое масло или масло из виноградных косточек.**

2 На помидорах сделать крестообразный надрез, обдать кипятком, снять кожицу. Базилик вымыть, обсушить бумажными салфетками и разобрать на листики.

* **В этом рецепте можно использовать как красный, так и зеленый базилик.**

Половину листиков базилика и 2 помидора мелко нарезать, добавить в сковороду с луком и морковью. Обжаривать, время от времени помешивая, 6 мин. Снять с огня и немного остудить.

3 Переложить овощную массу из сковороды в блендер, измельчить до состояния пюре. Перелить пюре в кастрюлю, добавить 2 стакана воды, довести суп до кипения. Уменьшить огонь, накрыть крышкой и продолжать готовить.

4 В отдельной сковороде разогреть оставшееся растительное масло, обжаривать в нем рис 1 мин. Влить вино, добавить сахар и тушить без крышки 5 мин. Добавить в кастрюлю с супом. Варить суп до готовности риса.

5 Тем временем из банки с мидиями слить половину сока. Добавить мидии вместе с оставшейся жидкостью в суп.

6 Из оставшихся помидоров удалить семена. Мякоть нарезать тонкой соломкой. Чеснок очистить, очень мелко порубить. Оставшийся базилик нарезать тонкими полосками. Добавить все в суп и варить 10 мин.

Подавать суп очень горячим, с обжаренными в оливковом масле кусочками хлеба.



МИДИИ, съедобные двустворчатые моллюски, содержат большое количество протеинов, минеральных солей, фосфора, железа, витаминов группы А и В. И это один из самых низкокалорийных продуктов. Свежие мидии должны обязательно пройти тепловую обработку. Чаще всего их просто отваривают в небольшом количестве воды с добавлением белого сухого вина и специй.



суп французский луковый

3	большие луковицы
3 ст. л.	сливочного масла
3	зубчика чеснока
150 мл	белого сухого вина
1 л	куриного или овощного бульона
1 ст. л.	муки
100 г	швейцарского сыра
4	ломтика белого хлеба
•	соль, перец по вкусу
•	сырные палочки

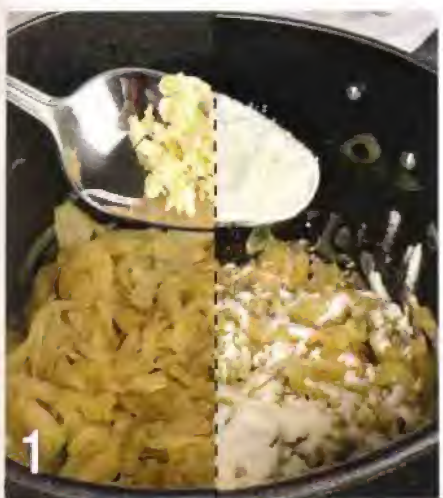
Время приготовления: 1 час
Порций: 4
1 порция: 271,0 ккал
белки — 9,3 г, жиры — 15,4 г,
углеводы — 23,8 г

сырные палочки

150 г	муки
0,5 ч. л.	разрыхлителя
0,5 ч. л.	соли
0,5 ч. л.	паприки
0,5	стакана молока
75 г	сливочного масла
100 г	швейцарского сыра

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 4
1 порция: 366,5 ккал
белки — 10,6 г, жиры — 24,1 г,
углеводы — 26,8 г

1 Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Чеснок очистить и мелко порубить. В кастрюле с толстым дном, в которой будет вариться суп, разогреть сливочное масло, добавить лук и готовить на небольшом огне, постоянно помешивая, в течение 25 мин. Добавить чеснок и муку. Готовить, продолжая помешивать, еще 3 мин.



2 Влить вино, довести до кипения. Добавить горячий бульон, посолить, поперчить. Уменьшить огонь и варить под крышкой 10 мин.

★ **Вместо бульона для этого супа вы можете использовать обыкновенную питьевую воду.**

3 С хлеба срезать корку. В сковороде разогреть 1 ст. л. растительного масла и обжарить хлеб до румяной корочки по 2 мин. с каждой стороны. Сыр натереть на крупной терке. Половину сыра добавить в кастрюлю с супом. Перемешать и сразу же снять с огня. Разлить суп по порционным горшочкам. В каждый горшочек поверх супа положить кусок обжаренного хлеба, присыпать оставшимся тертым сыром и поставить в духовку, разогретую до 200 °С, или в микроволновую печь на 3 мин.

Приготовить сырные палочки

4 Разогреть духовку до 200 °С. Сыр натереть на мелкой терке. Сливочное масло нагреть до комнатной температуры. Смешать в миске масло с тертым сыром. Добавить молоко, соль и паприку. Перемешать. Добавить муку и разрыхлитель, вымесить тесто и поставить его в холодильник на 30 мин.

5 Раскатать тесто на присыпанной мукой рабочей поверхности в тонкий слой. Обрезать неровные края так, чтобы получился большой прямоугольник. Разрезать тесто на полоски длиной 10 см и шириной 1,5 см.

6 Скрутить полоски в спирали. Выложить на противень, смазанный маслом, выпекать в духовке 15 мин.

Подавать к супу горячими.

Содержащиеся в луковой шелухе вещества укрепляют кровеносные сосуды. Луковый сок благотворно влияет на рост волос. Кроме того, полезные свойства лука используют в быту. Его соком удаляют пятна с одежды. Разрезанной луковицей снимают ржавчину и пятна с металлических изделий.













суп из баклажанов с грибами

Знакомые всем темно-фиолетовые баклажаны — далеко не единственный сорт этого овоща. Есть еще много видов, различающихся по форме и цвету: зеленые, белые, кремовые, пестрые. В рецептах они почти всегда взаимозаменяемы.

Чистить баклажан или нет — чаще всего дело вкуса. Кожура этого плода съедобна и вид блюда ничуть не портит.

- **1** морковка
- **1** корень петрушки
- **1** зубчик чеснока
- **1** лавровый лист
- • небольшой пучок зеленого лука — только белые части
- • горсть сухих белых грибов
- **2** баклажана
- **10** шампиньонов
- **1** красный острый перец
- **2 ст. л.** семян кунжута
- • соль по вкусу

Для палочек:

- **200 г** готового слоеного теста
- **150 г** сливочного сыра
- **4** зубчика чеснока
- • соль

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 324,5 ккал
белки — 14,0 г, жиры — 16,8 г,
углеводы — 29,3 г



1 Сухие грибы промыть, сложить в кастрюлю. Добавить очищенные морковь, корень петрушки, чеснок, лавровый лист и лук. Залить водой, довести до кипения. Снять пену, уменьшить огонь, посолить по вкусу и варить 15 мин. Бульон процедить. Грибы нарезать кусочками.

2 Баклажаны вымыть, нарезать. Шампиньоны вымыть, нарезать пластинками. Разогреть в сковороде масло, обжарить баклажаны вместе с шампиньонами 5 мин. Положить в бульон отваренные белые грибы, баклажаны и шампиньоны, варить 10 мин.

3 Острый перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать небольшими кусочками и добавить в кастрюлю с супом.

4 **Пока готовится суп, сделать палочки из слоеного теста.** Чеснок очистить, измельчить и растереть со сливочным сыром. Тесто раскатать в прямоугольник толщиной 1 мм. Подровнять края. Смазать половину теста получившейся смесью и сложить пополам. Еще раз тонко раскатать.

5 Нарезать тесто узкими полосками. Разогреть духовку до 180 °С. На противень положить лист пергамента, выложить полоски теста и выпекать 15 мин.

6 На сухой сковороде обжарить кунжут 2 мин. Добавить в суп. Проварить еще 2 мин. Разлить суп по тарелкам. Подавать с сырными палочками.



бульон с блинчиками

На основе мясных бульонов варят, как известно, мясные супы. Самый простой вариант — заправить бульон небольшими макаронными изделиями или мучными клецками. Бульоны хороши и как самостоятельное блюдо. В этом случае к ним подают небольшие пирожки, профитроли или сухарики. Мы предлагаем вариант бульона с блинчиками.

1 л мясного бульона
2 яйца
3 ст. л. молока
4 ст. л. муки
по 4 веточки петрушки и укропа
• соль по вкусу

Время приготовления: 2 часа 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 108,8 ккал
белки — 5,2 г, жиры — 2,6 г, углеводы — 16,1 г

1 С поверхности бульона бумажной салфеткой снять лишний жир.

★ **Если бульон варится заранее, его надо поставить в холодильник, а на следующий день удалить поднявшийся на поверхность и застывший жир.**

2 Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Замесить жидкое тесто из муки, яиц, молока и зелени. Разогреть сковороду, влить немного растительного масла, 1 поварешку теста и обжарить блинчик с одной стороны. Переложить на блюдо. Так же выпечь остальные блинчики.

3 Свернуть каждый блинчик в рулет, нарезать небольшими кусочками.

чесночный суп-крем с шафраном

Обычно чеснок используют только как приправу к горячим и холодным блюдам. Однако он может быть и основным ингредиентом. При запекании и отваривании чеснок теряет свою жгучесть и резкий запах. Зубчики становятся мягкими и чуть сладковатыми на вкус.





0,5 ч. л. шафрана
100 г сливочного масла
3 головки чеснока
2 луковицы
1 лавровый лист
2 ст. л. белого сухого вина
1,5 л куриного или овощного бульона
2 картофелины
120 мл сливок жирностью не менее 20%
• соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 4
1 порция: 16,3 ккал
белки – 3,6 г жиры – 5,5 г, углеводы – 13,1 г

1 Шафран замочить в 2 ст. л. горячей воды на 10 мин. Чеснок очистить от верхнего слоя шелухи, разобрать на зубчики, нижний слой шелухи снять и порубить ножом, отложить. Зубчики чеснока нарезать пластинками. Лук очистить, измельчить.

2 В большой кастрюле растопить сливочное масло. Положить измельченный лук, чеснок, чесночную шелуху и лавровый лист. Накрыть крышкой и готовить на маленьком огне 20 мин.

3 Ввести вино, бульон, шафран вместе с жидкостью, соль и перец. Увеличить огонь и довести до кипения.

4 Картофель, очищенный и нарезанный небольшими кубиками, положить в суп и варить 15 мин. Вынуть из супа лавровый лист.

5 С помощью блендера взбить суп до состояния пюре, затем протереть его через сито, чтобы избавиться от чесночной шелухи.

6 Снова влить суп в кастрюлю, добавить сливки, размешать и прогреть до нужной температуры. Если суп получился слишком густым, его можно немного разбавить молоком.

Подавать с белыми сухариками.

суп из порея и брокколи

500 г лука-порея
500 г брокколи
• небольшой пучок петрушки
200 мл сливок жирностью не менее 20 %
2 зубчика чеснока
4 яичных желтка
• соль, перец по вкусу

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4
1 порция: 274,4 ккал
белки — 11,3 г, жиры — 19,0 г, углеводы — 14,6 г

1 Лук-порей и брокколи вымыть, нарезать крупными кусками, залить холодной водой, проварить 7 мин. Переложить овощи в миску с холодной водой, несколько небольших соцветий брокколи отложить для украшения. Овощной бульон процедить и отставить.





2 Петрушку вымыть и нарезать. Брокколи, порей и петрушку измельчить в блендере. Добавить в процеженный бульон. Поставить на небольшой огонь и, постоянно помешивая, ввести в суп сливки. Увеличить огонь, довести до кипения, посолить, поперчить и сразу же снять.

3 Перетереть желтки с измельченным чесноком в однородную массу. Добавить в суп, перемешать.





суп греческий авголемоно

1,75 л куриного бульона
120 г мелких макаронных изделий
3 яйца
2 лимона
- соль, черный молотый перец
- зелень укропа и петрушки

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 142,8 ккал
белки — 7,3 г, жиры — 3,3 г, углеводы— 20,9 г

1 Куриный бульон довести до кипения. (Можно использовать бульонные кубики; в этом случае суп не нужно солить.) Положить макароны и варить 5 мин.

2 Пока варятся макароны, яйца взбить в пену, добавив сок 1 лимона и 1 ст. л. холодной воды. Оставшийся лимон нарезать кружками, зелень мелко порубить.

3 Добавить во взбитые яйца 1 половник горячего бульона, перемешать. Затем добавить еще 2 половника. Перемешать, перелить смесь в кастрюлю и снять ее с огня.

Приправить солью и перцем по вкусу, разлить по тарелкам; в каждую положить по 2—3 кружка лимона и зелень.

НАШ ! СОВЕТ

Этот рецепт готовится с «орзо», макаронными изделиями величиной чуть больше рисового зерна. Но также подойдут небольшие рожки или ракушки.

испанский миндальный суп

100 г миндаля
3 зубчика чеснока
100 г белого хлеба
3 ст. л. белого вина
6 ст. л. оливкового масла
3 яичных желтка
2 ст. л. сахара
300 мл ледяной воды
18 крупных ягод винограда

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 6
1 порция: 241,5 ккал
белки — 4,8 г, жиры — 17,2 г,
углеводы — 16,8 г

1 Миндаль опустить в кипящую воду на 3 мин. Отбросить на дуршлаг, дать немного остыть. Снять с ядер кожицу, подсушить их на раскаленной сковороде 2 мин.

2 Положить в чашу блендера миндаль, очищенный чеснок и хлеб без корки. Размолоть до крошек. Добавить вино, масло, желтки, сахар и взбить в однородную массу.

3 Не прекращая взбивать, влить ледяную воду. Перелить в супницу и поставить в холодильник на 30 мин. Виноград вымыть, дать обсохнуть. Каждую ягоду разрезать пополам и удалить косточки. Разлить суп по тарелкам, добавить виноград.


1


2


3

суп холодный яблочный

- **4** огурца по 7—8 см длиной
- **2** яблока летних сортов
- **0,5** лимона
- **2 ст. л.** сахарной пудры
- **400 мл** яблочного сока
- **200 мл** натурального йогурта
- **4** яйца
- **200 г** нежирной ветчины
- **2 ст. л.** зелени мяты
- **100 мл** сливок жирностью 33 %
- соль по вкусу

Время приготовления: 20 мин. + 1 час
Порций: 4
1 порция: 455,2 ккал
белки — 19,9 г, жиры — 24,9 г,
углеводы — 37,8 г

1 Огурцы и яблоки вымыть, очистить от кожицы, у яблок удалить семена. Натереть огурцы и яблоки на крупной терке, обильно сбрызнуть лимонным соком, присыпать сахарной пудрой и перемешать; выложить в миску. Влить яблочный сок и йогурт.

2 Яйца сварить вкрутую, очистить и крупно порубить. Ветчину нарезать тонкими полосками. Мяту вымыть и мелко нарезать.

★ **Вместо ветчины в этот суп можно положить креветки.**

3 Взбить сливки, аккуратно добавить их в суп. Добавить яйца, ветчину и мяту, посолить по вкусу. Перемешать и поставить в холодильник на 1 час.

Подать с рубленой зеленью.







Вторые блюда





филе индейки с апельсинами

- **500 г** филе индейки
- **1 ч. л.** молотого кардамона
- **1 ст. л.** муки
- **1 ст. л.** сливочного масла
- **2** апельсина
- **1 ч. л.** крахмала
- соль, черный перец по вкусу
- зеленый лук для украшения

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 387,1 ккал
белки — 24,1 г, жиры — 27,1 г,
углеводы — 11,7 г

1 Филе индейки промыть, обсушить бумажными салфетками и разрезать на 4 части. Каждую часть накрыть пищевой пленкой и отбить молоточком, придав кускам форму правильного квадрата. Присыпать солью и перцем по вкусу.

* **Любое мясо лучше отбивать через пищевую пленку. Это сохранит в чистоте вашу одежду, а также стол и стены вашей кухни.**

2 Апельсины вымыть. Цедру снять теркой, а белый горький слой осторожно срезать ножом. Один апельсин нарезать толстыми кружочками. Из второго апельсина вырезать только мякоть без внешней пленки. Нарезать мякоть небольшими кубиками, удалив косточки.

3 В центр каждого отбитого кусочка индейки положить по кружку апельсина. Завернуть края так, чтобы получился «конвертик». Чтобы при обжаривании не вытекал сок, края должны заходить друг на друга на 1,5—2 см.

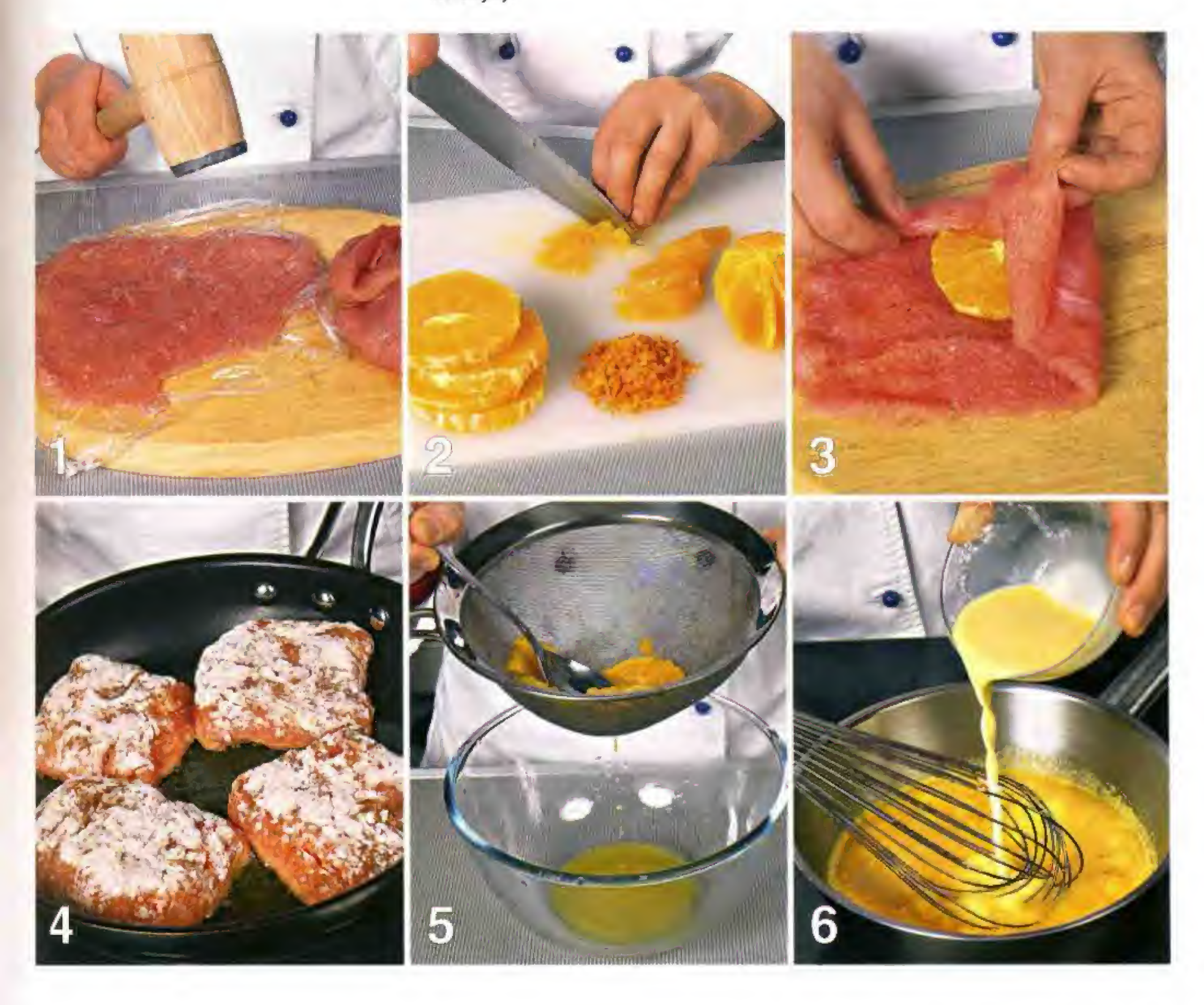
4 Кардамон смешать с мукой. Обвалять в этой смеси «конвертики». Сливочное масло разогреть на сковороде и обжарить «конвертики» с двух сторон до появления румяной корочки. Уменьшить огонь до минимума, накрыть сковороду крышкой и потомить филе еще 7—8 мин.

* **Вместо кардамона или вместе с ним можно использовать сушеный розмарин, тимьян, майоран и другие пряные травы по вкусу.**

5 Тем временем приготовить соус. Для этого оставшуюся мякоть апельсина протереть через мелкое сито, приправить солью, тертой апельсиновой цедрой и перцем по вкусу, перемешать.

6 Вылить апельсиновую смесь в сотейник и поставить на слабый огонь. Крахмал развести 3 ст. л. воды, влить в сотейник тонкой струйкой, постоянно размешивая. Держать на огне, пока соус не загустеет.

Выложить филе индейки на блюдо, полить горячим соусом. Украсить перышками зеленого лука.





индейка в воке с рисом и овощами

- **500 г** филе индейки
- **1** острый красный перец
- **1** лук-порей
- • кусочек свежего имбиря длиной 5 см
- **3** зубчика чеснока
- **1** яйцо
- **0,5** плода манго
- **100 г** стручков зеленой фасоли
- **100 г** арахиса
- **1 ст. л.** соевого соуса
- **1 ст. л.** белого сухого вина
- **2 ч. л.** крахмала
- **1—2 ст. л.** растительного масла

Для риса:

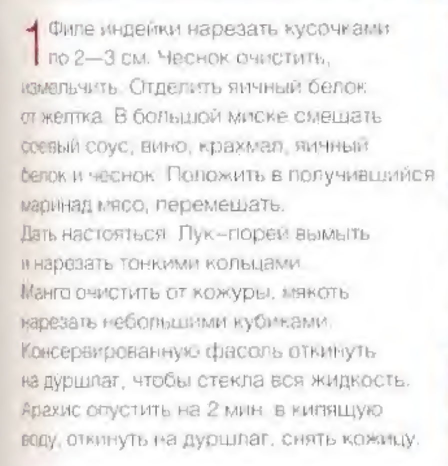
- **1** стакан риса
- **300 мл** куриного бульона
- **1** большая луковица
- **100 г** шампиньонов
- **1** острый красный перец
- **100 г** зеленого горошка
- **100 г** кукурузы
- **0,5** плода манго
- **2** яйца
- **2 ст. л.** соевого соуса
- • соль, сахар по вкусу

Время подготовки: 1 час
Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4
1 порция: 750,8 ккал
белки — 45,2 г, жиры — 36,0 г,
углеводы — 61,5 г









1 Филе индейки нарезать кусочками по 2—3 см. Чеснок очистить, измельчить. Отделить яичный белок от желтка. В большой миске смешать соевый соус, вино, крахмал, яичный белок и чеснок. Положить в получившийся маринад мясо, перемешать.
Дать настояться. Лук-порей вымыть и нарезать тонкими кольцами.
Манго очистить от кожуры, мякоть нарезать небольшими кубиками.
Консервированную фасоль откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вся жидкость.
Арахис опустить на 2 мин. в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, снять кожицу.

2 Стручок острого перца очистить от семян и измельчить в блендере. Имбирь натереть на крупной терке. Сильно разогреть вок, налить на дно немного растительного масла. Когда масло нагреется, положить перец с имбирем и обжаривать 2 мин.

3 Добавить в вок филе индейки вместе с маринадом. Жарить 5 мин., постоянно помешивая.

4 Добавить лук-порей и манго. Продолжая помешивать, жарить 2 мин.

5 Добавить стручки фасоли и жарить еще 2 мин. К этому времени получившийся соус должен загустеть.





ВОК, глубокая круглая сковорода с выпуклым дном, — главная кухонная принадлежность в странах Восточной Азии. В воке еда готовится почти мгновенно. Главное — не нарушать тех правил, которые сложились за две тысячи лет истории вока. Во-первых, все продукты должны быть мелко нарезаны. Во-вторых, готовить надо на сильном огне, постоянно помешивая. И в-третьих, количество масла для обжаривания должно быть минимальным.



6 В последнюю очередь добавить арахис. Готовить 2 мин. и снять с огня.

7 Лук очистить и нашинковать. Острый перец вымыть, очистить от семян и мелко нарезать. Шампиньоны вымыть, нарезать тонкими пластинами. В неглубокой кастрюле разогреть растительное масло. Обжаривать лук, перец и шампиньоны в течение 4 мин.

8 Добавить зеленый горошек, кукурузу и нарезанное кубиками манго в кастрюлю, жарить 2 мин.

9 Рис промыть, обсушить и добавить к овощам. Аккуратно перемешать. Уменьшить огонь. Влить в кастрюлю бульон, приправить соусом, солью и сахаром по вкусу, накрыть крышкой. Варить до готовности риса.

* **Мы использовали в этом рецепте смесь риса «Акватика Mix», в которую входят зерна пропаренного янтарного и черного дикого риса. Эти два совершенно разных по форме, цвету и вкусу сорта отлично сочетаются в одном блюде. Время приготовления — 20 мин.**

10 Яйца взбить с соевым соусом до однородной массы, вылить на заранее разогретую сковороду и зажарить с двух сторон. Нарезать получившийся омлет полосками шириной 0,5 см. Добавить к готовому рису.

АРАХИС, или земляной орех, — на самом деле никакой не орех, а боб. По содержанию жира (в среднем до 50 %) он уступает только сое. Кроме того, арахис богат белками, которые легко усваиваются организмом человека. Однако необходимо помнить, что чрезмерное потребление арахиса может вызвать сильную аллергическую реакцию. А детям до 5 лет он вообще не рекомендован.



стифадо из кролика

1 кролик весом 1,8 кг
6 ст. л. муки
• соль, перец
• растительное масло
2 зубчика чеснока
150 мл белого сухого вина
1,5 стакана сливок
1 ст. л. крупнозернистой горчицы
1 лавровый лист
2 веточки тимьяна
2 веточки розмарина
6 кусков белого хлеба для тостов
• зелень петрушки
12 небольших картофелин

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 6
1 порция: 734,4 ккал
белки — 49,0 г, жиры — 46,0 г,
углеводы — 31,1 г

1 Кролика тщательно вымыть. Разрезать на части.

★ **В зависимости от размера кролика режут на 6 или 8 частей: 2 задние лапы, 2 передние с плечом и 2—4 седловых сочленения.**

2 Смешать на плоской тарелке муку с солью и перцем. Обвалять в этой смеси куски кролика. Разогреть в сковороде оливковое масло. Обжарить крольчатину с обеих сторон, по 3 мин. с каждой. Переложить в широкую кастрюлю, накрыть крышкой и оставить в теплом месте.

3 В сковороду, где жарился кролик, положить очищенный раздавленный чеснок, влить вино. Выпаривать на сильном огне, пока не останется половина всего объема. Добавить сливки, горчицу, лавровый лист. Перемешать, готовить еще 5 мин. Перелить в кастрюлю с кроликом.

4 Поставить кастрюлю на слабый огонь, тушить под крышкой 1 ч. Тимьян и розмарин вымыть, обсушить и мелко нарезать. Добавить к кролику за 15 мин. до готовности.

5 Приготовить «зеленые» гренки. С кусков хлеба срезать корку. Разрезать каждый кусок по диагонали на две части так, чтобы получились треугольники. Петрушку вымыть, обсушить и мелко нарезать. В сковороде разогреть растительное масло. Обжарить в нем кусочки хлеба до золотистого цвета, по 1 мин. с каждой стороны. Брать горячие гренки вилкой и обмакивать в зелень петрушки.

6 Приготовить картофельный гарнир. Разогреть духовку до 200 °С. Картофель вымыть и обсушить. Сделать на каждой картофелине глубокие поперечные надрезы, не доходя до низа примерно 1 см. Интервалы между надрезами должны быть 3—4 мм. Поместить картофель на противень, сбрызнуть растительным маслом и запекать 25 мин. На блюдо выложить куски кролика в соусе и картофель. Отдельно подать гренки.



В отличие от многих пряностей РОЗМАРИН не теряет своего аромата при длительном приготовлении блюд, поэтому он незаменим при тушении мяса или птицы. Он придает особый вкус супам — мясным, куриным, овощным. Специфический, чуть смолистый запах розмарина очень хорошо сочетается с картофелем. Свежие листья розмарина дают более чистый аромат, чем высушенные. Кстати, розмарин хорошо растет на подоконнике.

язык, завернутый в запеченный сладкий перец

600 г	говяжьего языка
1	луковица
1	морковка
1	лавровый лист
4	горошины черного перца
4	больших сладких перца
•	пучок свежей зелени по вкусу
100 г	сыра
0,5	лимона
1 ст. л.	сахара
1 ч. л.	пряной зелени Santa Maria
0,25 ч. л.	молотого белого перца Santa Maria
100 г	оливок без косточек

Время подготовки: 3 часа
Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4
1 порция: 414,0 ккал
белки — 30,6 г, жиры — 25,9 г, углеводы — 14,6 г

1 Язык вымыть, поместить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения. Снять пену, уменьшить огонь. Положить лук и морковь, варить 2,5 ч. За 10 мин. до окончания добавить лавровый лист и черный перец. Переложить язык в ледяную воду, снять с него кожу, нарезать толстыми продольными кусками. Разогреть духовку до 200 °C. Перцы вымыть, срезать верхушку и удалить сердцевину. Завернуть каждый перец в фольгу, запечь в духовке (10 мин.). Дать перцам немного остыть, после чего очистить от кожицы. Духовку не выключать.

2 Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать. Маслины откинуть из банки на дуршлаг, дать стечь всей жидкости, затем измельчить. Сыр и лимон вместе с цедрой натереть на терке. Смешать маслины с зеленью, сыром и лимоном. Добавить пряную зелень и белый перец Santa Maria, перемешать.

3 На перцах сделать продольный разрез. Намазать внутреннюю сторону получившейся пастой, вложить внутрь каждого перца по куску языка. Завернуть и прижать руками. Выложить на смазанный растительным маслом противень и запечь в духовке 15 мин. Сразу же подать к столу.









рулет из гуся

- гусь 3—3,5 кг
- **2 ст. л.** растительного масла
- **1 ст. л.** соли
- **1 ст. л.** черного перца
- **0,5 ст. л.** тмина
- **150 мл** белого сухого вина
- **6** яблок
- **100 г** кедровых орехов
- **8** веточек мяты
- **2 ст. л.** сливочного масла

Время подготовки: 8 часов
Время приготовления: 2 часа 20 мин.
Порций: 10—12
1 порция: 972,8 ккал
белки — 34,6 г, жиры — 89,0 г,
углеводы — 8,3 г

1 Гуся вымыть, обсушить, при необходимости опалить. Положить на разделочную доску спинкой вниз. Сделать продольный разрез по центру грудки. Острым ножом отделить мясо от грудной кости сначала с одной стороны, затем, повернув гуся на 180°, — с другой. Понемногу подрезая мясо вдоль ребер, отделить его от костей до самого хребта. Разрезать соединительную ткань суставов и освободить от остова ножки и крылья. Подрезав мясо под хребтовой костью, освободить весь остов.

2 Отрезать длинные концы крыльев. Сделать продольный надрез вдоль внутренней части бедра, удалить кость. Таким же образом удалить кости из второго бедра и плечевые. Разложить гуся единым пластом. Срезать толстые слои мяса с грудки и ножек и распределить их по тем местам, где мяса мало или почти нет. Накрыть гуся пищевой пленкой и отбить.

3 Смешать растительное масло, 100 мл вина, соль, перец и тмин. Залить гуся получившимся маринадом, накрыть пленкой и поставить в холодильник на 6 ч.

4 Мяту вымыть, обсушить, разобрать на листики и измельчить. Орехи истолочь. Яблоки вымыть, разрезать на 4 части и удалить сердцевину, мякоть нарезать кубиками. Мяту, орехи и яблоки сложить в миску и перемешать. Влить оставшееся сухое вино, оставить на 30 мин. Разогреть в сотейнике сливочное масло. Быстро обжарить в нем яблоки с зеленью и орехами (2 мин.)

5 Разогреть духовку до 200 °С. Гуся достать из холодильника. Положить на рабочую поверхность кожей вниз и равномерно распределить по нему начинку. Свернуть гуся рулетом.

6 Перевязать рулет бечевкой. Шов закрепить зубочистками. Положить рулет на решетку с поддоном и запекать в духовке 1,5 ч. Каждые 20 мин. поливать рулет вытопившимся жиром.



НАШ ! СОВЕТ

После разделки гуся остается много костей. Из них можно сварить хороший наваристый бульон. Сложите все кости в большую кастрюлю, залейте 2—2,5 л холодной воды, добавьте подпеченные на сухой сковороде луковицу, морковь, 100 г корневого сельдерея или корней петрушки. Доведите бульон до кипения, снимите шумовкой пену, посолите по вкусу и варите на небольшом огне 1,5 ч. За 10 мин. до готовности добавьте 3—4 горошины черного перца и лавровый лист. Готовый бульон процедите.

гусь, фаршированный курицей и говяжьим языком



1 гусь 4—5 кг
1 курица 2,5—3 кг
1,5—2 кг говяжьего языка
1 морковь
1 луковица
40 г корня сельдерея
1 лавровый лист
6 горошин черного перца
100 г шпика
1 яйцо
1,5 стакана белой хлебной крошки
2 ст. л. портвейна
150 г зелени петрушки
100 г вяленых фиников без косточек
100 г вяленых ананасов
100 г сушеной вишни
0,5 ч. л. кайенского перца Santa Maria
• соль, перец, смесь сухих пряных трав по вкусу

Время подготовки: 8—10 часов
Время приготовления: 5 часов
Порции: 12—14
1 порция: 1175,0 ккал
белки — 82,6 г, жиры — 81,4 г,
углеводы — 28,0 г

Как правильно разделать гуся

а Гуся вымыть внутри и снаружи. Отрезать гузку, концы крыльев, вырезать толстые слои подкожного жира. Положить гуся спинкой вниз. Острым ножом сделать по центру грудки продольный разрез до грудной кости. Лезвием ножа отделить мякоть от грудной кости сначала с одной стороны.

б Повернув тушку гуся на 180°, таким же образом отделить мясо грудки с другой стороны. Раздвинуть мясо руками. Маленьким острым ножом провести с обеих сторон дужки (вилочковая кость) так, чтобы отделить ее от грудной кости. Удалить дужку.

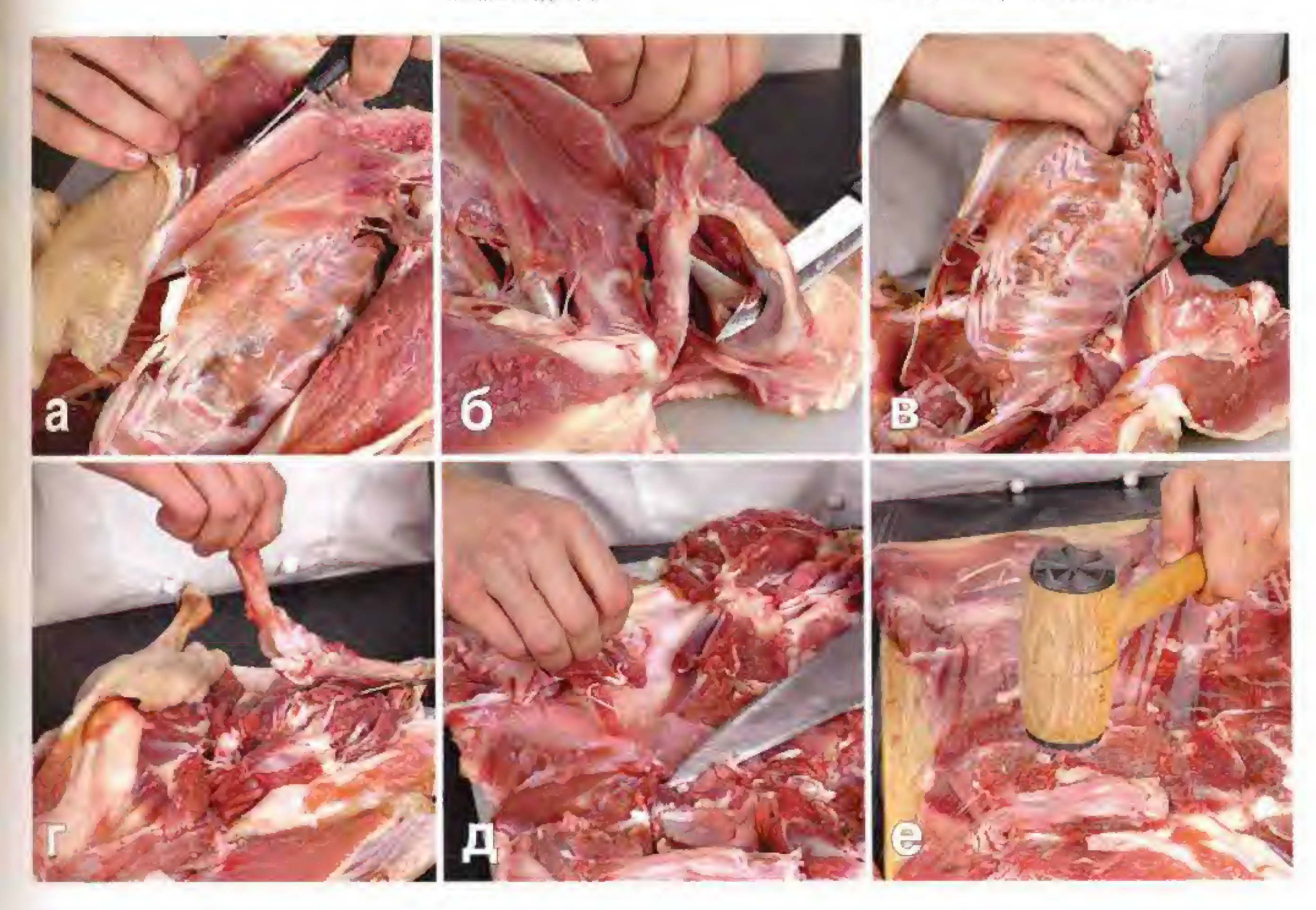
в Делая небольшие подрезы вдоль ребер, отделить мякоть от костей до самого хребта с обеих сторон. Разрезать соединительную ткань суставов и освободить от остова ножки и крылья. Сделать небольшой надрез под хребтовой костью в районе шеи. Одной рукой отгибая остов гуся, другой продолжать подрезать до тех пор, пока весь остов не освободится.

г Удалить кости из бедер и верхней части крыльев гуся. Для этого сделать продольный надрез вдоль внутренней части бедра до самой кости и удалить ее. Таким же образом удалить кости из второго бедра и из правого и левого плеча.

д Разложить гуся единым пластом. Чтобы мясо было расположено равномерно, срезать толстые слои грудки и ножек и перераспределить их на те места, где мяса мало или почти нет.

е Разделанного таким образом гуся накрыть пищевой пленкой и отбить. Получится правильной формы пласт мяса на коже, из которого можно делать рулеты с самой разнообразной начинкой.

КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ, острая пряность из высушенных плодов растения с тем же названием, подчеркнет и дополнит вкус мясных, рыбных и овощных блюд. Он незаменим для приготовления маринадов, заправок для салатов, а также острых соусов и дипов.



1 Подготовленного гуся и разделанную таким же образом курицу натереть солью и перцем, присыпать смесью сухих трав и кайенским перцем. Накрыть пищевой пленкой и поставить в прохладное место на 8—10 ч.

2 Язык тщательно вымыть, положить в кастрюлю с холодной водой и поставить на сильный огонь. Морковь, лук и сельдерей очистить, крупно нарезать и обжаривать на сухой сковороде 2 мин. Когда бульон закипит, снять шумовкой пену, добавить овощи, лавровый лист, горошины перца и соль. Уменьшить огонь, неплотно накрыть крышкой и варить 3 ч. Вынуть язык из кастрюли, под струей холодной воды снять с него кожу. Срезать подъязычную мускульную ткань. Вернуть в кастрюлю с бульоном и еще раз довести до кипения. Переложить на блюдо, дать остыть.

3 Пока варится язык, приготовить фарш. Зелень вымыть, обсушить и измельчить в блендере вместе с финиками, ананасами и вишней. Переложить в большую миску. Сало нарезать небольшими кубиками и обжаривать на сковороде до шкварок 7—8 мин.; вылить в миску жир вместе со шкварками. Добавить хлебную крошку, яйцо и портвейн. Перемешать до однородной массы.

4 Разделить фарш на 3 равные части. Двумя частями обмазать со всех сторон сваренный язык.

5 Разогреть духовку до 200 °С. Разделанную тушку курицы поместить на доску кожей вниз. Положить на нее язык и свернуть в очень тугой рулет.

6 Тушку гуся также положить на доску кожей вниз. Распределить по его внутренней поверхности оставшийся фарш. Сверху положить курицу с завернутым в нее языком. Стянуть края и зашить разрез частыми стежками. Перевязать получившийся рулет бечевкой в 4—5 местах. Завернуть в фольгу, поставить в духовку и готовить 2 ч. За 30 мин. до готовности разрезать фольгу, чтобы подрумянился верх рулета. Вынуть из духовки и снять фольгу и бечевку, аккуратно вынуть нитки.











утка с черносливом, курагой и яблоками

200 г чернослива без косточек
200 г кураги
2 зеленых яблока
1 ст. л. сахара
- потрошеная утка весом 1,5 кг
- соль, черный молотый перец по вкусу

0,5 ст. л. сушеного тимьяна
1 ст. л. муки
100 мл красного вина

Время приготовления: 2 часа 30 мин.
Порций: 6
1 порция: 778,6 ккал
белки — 27,6 г, жиры — 55,8 г,
углеводы — 41,5 г

1 Чернослив и курагу промыть, залить кипятком на 2 ч. Затем воду слить, сухофрукты нарезать небольшими кусочками. Яблоки нарезать так же, добавить к сухофруктам вместе с сахаром и перемешать.

2 Духовку разогреть до 190 °С. Утку промыть, обсушить бумажными салфетками, смазать растительным маслом, натереть солью, перцем и тимьяном, нафаршировать подготовленными фруктами. Готовить в духовке 1,5 ч, периодически поливая вытопившимся жиром.

3 В отдельную сковороду влить 4 ст. л. жира из-под утки. Добавить муку, размешать. Влить красное вино и тушить на несильном огне, пока соус не загустеет. Готовым соусом полить утку.



грудки утиные на ложе из фасолевых стручков в малиновом соусе

2 утиные грудки
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. растительного масла
1 ст. л. меда
1 ст. л. семян кориандра
1 ст. л. розового перца
• соль, перец по вкусу

Для ложа:
500 г стручков фасоли
1 ст. л. сахара
0,25 ч. л. соли
100 мл малинового сока

Для соуса:
500 г малины
200 мл красного сухого вина
100 г сахара

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4
1 порция: 513,5 ккал
белки — 20,9 г, жиры — 30,2 г,
углеводы — 39,7 г

1 Утиные грудки вымыть, обсушить бумажным полотенцем. Натереть солью и перцем. Разогреть в сковороде на большом огне сливочное и растительное масло. Обжаривать грудки по 5 мин. с каждой стороны до появления румяной корочки. Выделившийся после обжаривания сок слить в отдельную посуду.

2 Разогреть духовку до 200 °С. Семена кориандра и розовый перец измельчить в ступке (не очень мелко). Обжаренные утиные грудки обмазать с двух сторон медом и обсыпать кориандром и розовым перцем. Выложить на противень и поставить в духовку на 7 мин.

3 Вынуть грудки из духовки, завернуть в фольгу и положить в кастрюлю под крышку, чтобы они оставались горячими.

4 Стручки фасоли вымыть, обсушить, отрезать кончики. Положить в широкую сковороду, присыпать сахаром и солью. Добавить малиновый сок и сок, оставшийся после обжаривания утиных грудок. Поставить на огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь, накрыть сковороду крышкой и готовить 15 мин. Снять с огня. Кулинарными щипцами переложить фасоль из сковороды на блюдо. Оставшийся в сковороде соус уваривать на медленном огне в течение 10 мин., пока он не загустеет. Положить фасоль обратно в сковороду, перемешать с соусом и снять с огня.

5 Малину перебрать. 10—12 красивых и крупных ягод отложить для украшения блюда. В сотейнике смешать сахар с вином, поставить на маленький огонь и варить, постоянно размешивая, пока сахар полностью не растворится. Увеличить огонь и варить еще 5 мин. Добавить в соус малину и варить 12 мин., постоянно размешивая. Снять с огня.

6 Утиные грудки нарезать ломтиками шириной 2—2,5 см. На блюдо выложить фасоль, сверху — грудки. Полить горячим соусом. Украсить целыми ягодами малины.





грудки утиные со сладкой кукурузой

- **2** утиные грудки
- **50 г** сливочного масла
- **200 г** консервированной кукурузы
- **1** белая луковица
- **1** красная луковица
- **1** яйцо
- **100 г** коричневого тростникового сахара
- **2 ст. л.** белого сухого вина
- **0,5** стакана сливок жирностью 20 %
- соль
- свежемолотый черный перец

Время приготовления: 1 час
Порций: 4
1 порция: 393,2 ккал
белки — 16,6 г, жиры — 19,6 г, углеводы — 37,6 г

1 Утку вымыть, обсушить, положить на разделочную доску спинкой вниз. Острым ножом сделать надрез вдоль всей длины грудной кости. Одной рукой придерживая мясо, а второй делая надрезы вдоль ребер, отделить половину грудки. Так же отделить вторую половину. Кожу, которая продолжает держать грудку, разрезать ножом или ножницами.

* **При желании кожицу с грудки можно снять. Однако при обжаривании она приобретает аппетитный золотистый цвет и весьма украшает блюдо.**

* **Оставшиеся куски утки можно использовать для супа.**

2 Острым ножом сделать на коже неглубокие надрезы в виде сетки. Натереть грудки солью и перцем.

3 В сковороде разогреть сливочное масло. Обжарить в нем грудки с обеих сторон до появления золотистой корочки. Переложить грудки из сковороды в кастрюлю с крышкой, поставить в теплое место.

Делаем соус

4 Лук очистить, мелко нарезать, обжаривать в вытопившемся утином жире 5 мин., до мягкости. Кукурузу откинуть из банки на сито, чтобы стекла вся жидкость, добавить к обжаренному луку. Влить вино и готовить без крышки на среднем огне 5 мин.

5 Влить в соус сливки, посолить по вкусу и тушить еще 5 мин. Снять с огня, дать немного остыть, переложить в блендер, измельчить до состояния однородной массы.

6 Перелить полученную массу в сотейник, добавить яйцо и сахар. Варить на небольшом огне, постоянно размешивая, пока сахар полностью не растворится, а соус не загустеет. Залить соусом грудки, тушить на несильном огне под крышкой 20 мин.



Грудки можно подавать целиком или нарезать тонкими ломтиками, полить соусом. Подать с рисом и консервированными початками кукурузы.

Из КУКУРУЗЫ получают более 150 продовольственных и технических продуктов. Зародыш кукурузного зерна содержит весьма ценный для организма человека белок с незаменимыми аминокислотами, в нем есть практически все витамины. Именно из зародыша зерна делают кукурузное масло, замедляющее процесс старения.



курица с виноградом

- курица весом 1,5 кг
- **2** лимона
- **1 ст. л.** рома
- **1** луковица
- кусочек свежего имбиря длиной 2 см
- **1** пучок тархуна
- **500 г** винограда
- **2 ст. л.** сливочного масла
- **1 ст. л.** сахара
- соль, перец по вкусу

Время подготовки: 2 часа 15 мин.
Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 8
1 порция: 338,2 ккал
белки — 21,8 г, жиры — 23,0 г,
углеводы — 11,0 г











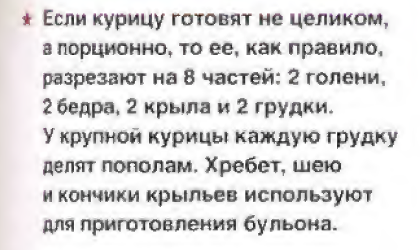
1 Курицу тщательно вымыть, обсушить и разрезать на 8—10 частей. С лимонов теркой снять цедру; из мякоти выжать сок. Смешать его с ромом, посолить, поперчить по вкусу. Залить куски курицы маринадом и оставить на 2 ч.

2 Лук очистить и нарезать кубиками. Корень имбиря очистить и натереть на крупной терке. Виноград вымыть, разобрать на ягоды. Каждую ягоду разрезать пополам, удалить косточки. Тархун вымыть, обсушить бумажными салфетками и крупно нарвать. Несколько веточек оставить для украшения.

3 Вынуть курицу из маринада. Маринад сохранить. Разогреть в сковороде сливочное масло, обжаривать куски курицы по 4 мин. с каждой стороны, переложить из сковороды в кастрюлю. В сковороду, в которой обжаривалась курица, добавить лук, имбирь, лимонную цедру и сахар. Готовить, постоянно помешивая, 7 мин. Добавить виноград, влить оставшийся маринад и готовить еще 3 мин.

4 В кастрюлю с курицей добавить соус и тархун, перемешать. Поставить на небольшой огонь и тушить под крышкой 30 мин. За 5 мин. до готовности приправить по вкусу.

Подавать с рисом или тушеными овощами, украсив тархуном.



* **Если курицу готовят не целиком, а порционно, то ее, как правило, разрезают на 8 частей: 2 голени, 2 бедра, 2 крыла и 2 грудки. У крупной курицы каждую грудку делят пополам. Хребет, шею и кончики крыльев используют для приготовления бульона.**

* **Курицу можно замариновать не в соке лимона, а в 200 мл белого сухого вина, добавив 1,5 ч. л. сахара.**

ЦЕДРУ и сок лимона можно использовать в любых блюдах, начиная с салатных заправок и заканчивая выпечкой и напитками. Цедра лимона содержит масло, обладающее сильными бактерицидными свойствами. Кроме того, она, как и мякоть, очень богата витамином С. Цедра, снятая с лимона спиральками, — прекрасное украшение блюда. Завитки из цедры, замороженные в кубиках льда, можно использовать в коктейлях.



куриные отбивные с соусом из персиков

- **2** куриные грудки без кожи и костей
- **2 ст. л.** приправы для курицы Santa Maria
- **4** помидора черри
- **2 ст. л.** растительного масла
- **4** веточки базилика
- **4** веточки мяты
- **0,5 ч. л.** чесночной приправы Santa Maria
- **2** персика
- **1** сладкий перец
- **1 ст. л.** малинового уксуса

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4
1 порция: 159 ккал
белки — 10,2, жиры — 9,3 г, углеводы — 6,6 г

В сушеном виде чеснок теряет свою жгучесть, но придает блюдам характерный привкус. Чесночная приправа облегчает жизнь — не надо вручную чистить и измельчать чеснок.

1 Куриные грудки вымыть, обсушить и нарезать на 8 медальонов толщиной 1,5 см. Накрыть пищевой пленкой, отбить. Снять пленку, присыпать медальоны приправой для курицы Santa Maria и отставить в сторону.

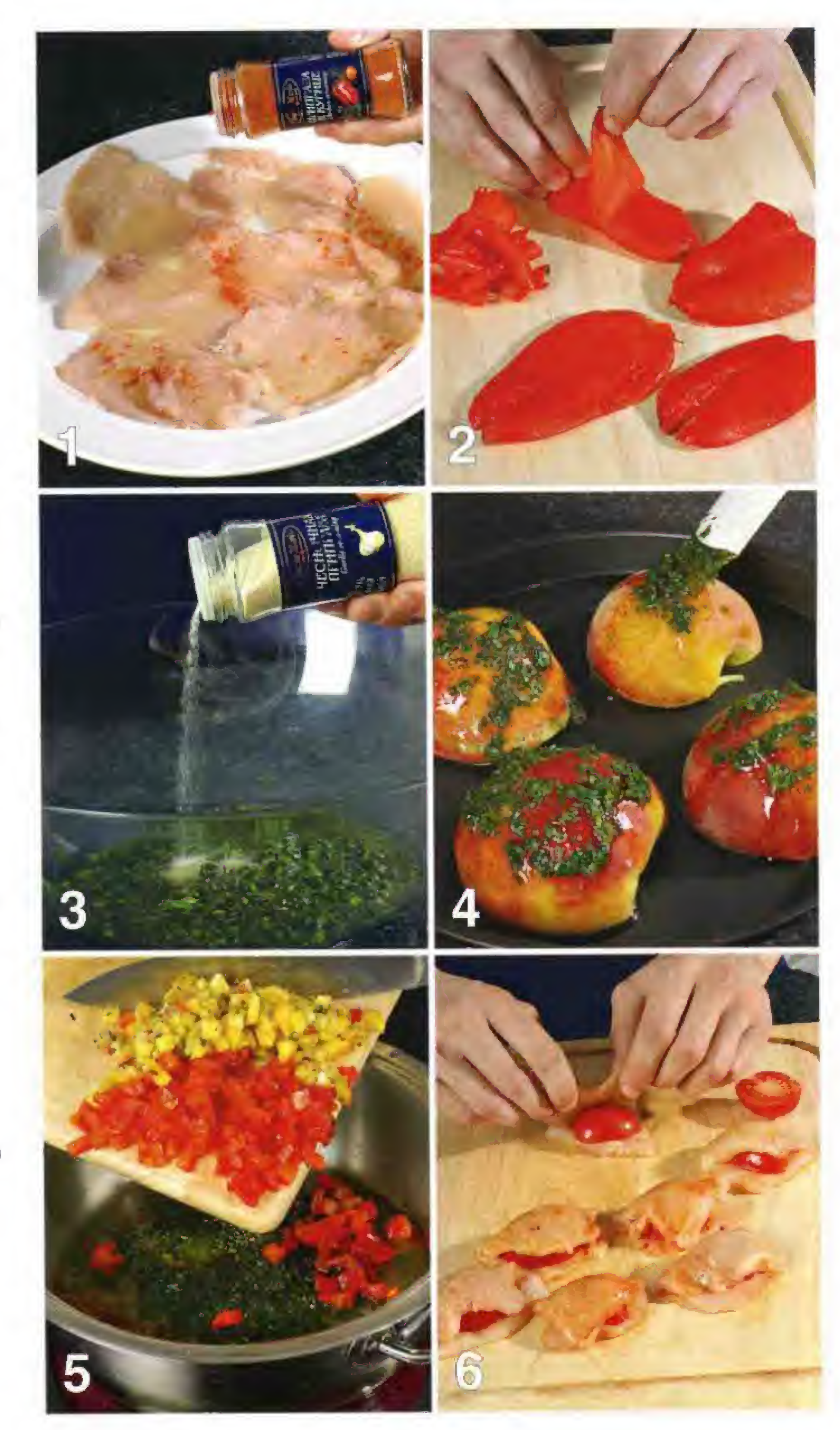
2 Разогреть духовку до 180 °С. Перец разрезать на 4 части, удалить сердцевину, выложить на решетку, сбрызнуть растительным маслом и запекать 8 мин. Вынуть из духовки, накрыть пищевой пленкой и оставить на 10 мин., после чего снять с перца кожицу. Духовку не выключать.

3 Пока запекается перец, вымыть базилик и мяту, обсушить и мелко нарезать. Смешать растительное масло с зеленью, добавить чесночную приправу Santa Maria.

4 Персики вымыть, разрезать пополам и удалить косточку. Сверху смазать персики маринадом из масла, зелени и чесночной приправы. Оставшийся маринад отставить в сторону. Положить персики в сковороду, поместить в духовку и запекать 2 мин.

5 Нарезать перец и персики очень маленькими кубиками. Положить в сотейник, добавить оставшийся маринад и малиновый уксус. Поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня, накрыть крышкой и оставить в тепле до подачи на стол.

6 Помидоры вымыть, обсушить, разрезать пополам. На каждый медальон положить по половинке помидора, сложить мясо по центру, закрепить деревянной зубочисткой. Обжарить на сковороде в растительном масле по 3 мин. с каждой стороны. Подавать с персиковым соусом.





зразы куриные с сухофруктами под апельсиновым соусом

500 г куриного филе
200 г белого хлеба
200 мл молока
1 яйцо
2 зубчика чеснока
50 г изюма
100 г кураги
100 г сушеных яблок
1 стакан белой панировки
2 больших апельсина
200 мл натурального йогурта
1 ч. л. сахара
1 яичный желток
- соль, перец по вкусу
- растительное масло

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 830,8 ккал
белки — 40,8 г, жиры — 28,0 г,
углеводы — 103,8 г

1 Подготовить все ингредиенты. Вяленые изюм, курагу и яблоки перебрать, промыть и замочить по отдельности в теплой кипяченой воде.

* **В этом рецепте можно использовать и другие сухофрукты. С курицей хорошо сочетаются чернослив, вяленые груши, сушеная вишня. Главное — соблюсти баланс между очень сладкими и более нейтральными по вкусу фруктами.**

С хлеба срезать корку. Хлебный мякиш замочить в молоке, затем слегка отжать. Чеснок очистить и измельчить. Куриное мясо сполоснуть, обсушить бумажными салфетками и нарезать кусками произвольного размера. С помощью кухонного процессора Bosch измельчить куриное мясо в фарш.

2 Добавить в чашу процессора с куриным фаршем отжатый хлеб, яйцо и измельченный чеснок. Взбить до получения однородной массы.

3 Замоченные сухофрукты откинуть на дуршлаг, дать стечь всей воде. Курагу и яблоки измельчить с помощью кухонного процессора Bosch. Переложить в миску, добавить изюм, перемешать.

4 Из подготовленного куриного фарша вылепить лепешки диаметром 7 см. Положить на каждую по 1 ст. л. фруктовой начинки и с помощью ножа сформовать зразы. Обвалять каждую зразу в панировке, отставить на 5 мин. Разогреть в сковороде растительное масло. Обжаривать в нем зразы по 4 мин. с каждой стороны. Снять с огня, накрыть крышкой и дать постоять в теплом месте, пока готовится соус.

5 Апельсины вымыть, разрезать пополам. С помощью кухонного процессора Bosch выжать из апельсинов сок.

6 В чаше процессора Bosch взбить йогурт с апельсиновым соком и желтком. Продолжая взбивать, добавить сахар. Перелить соус в соусник.

Зразы выложить на сервировочное блюдо. Отдельно подать соус.





голени куриные в индийском стиле

- **8** куриных голеней
- **1 ст. л.** сливочного масла
- • кусочек свежего имбиря 2 см
- **2** зубчика чеснока
- **1** луковица
- **1** лимон
- **1** красный острый перец
- **1** стакан натурального йогурта
- • соль по вкусу

Для начинки:

- **200 г** грецких орехов
- **2** яблока
- **4** зубчика чеснока
- **1** пучок кинзы
- **0,5** стакана белого сухого вина
- **1** яйцо

Время приготовления: 45 мин. + 6 часов
Порций: 4
1 порция: 729,0 ккал
белки — 42,7 г, жиры — 49,2 г,
углеводы — 28,8 г

1 Куриные голени вымыть. Острым тонким ножом подрезать сухожилия с обеих сторон косточки. Раздвинуть мясо и, одной рукой придерживая голень с верхнего края, второй вытащить кость. Кожу снимать не надо.

2 Перец вымыть, разрезать пополам, удалить семена и плодоножку. Еще раз промыть под сильной струей холодной воды; мелко порубить.

* **Работать с острым перцем мы советуем в латексных кулинарных перчатках.**

Лук, чеснок и имбирь очистить, очень мелко порубить или натереть на мелкой терке.

3 Смешать подготовленные овощи, перетереть с солью в однородную массу. Добавить измельченный красный перец и йогурт; тщательно перемешать.

4 Сложить голени в один слой в жаропрочную форму. Залить маринадом, накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник на 6 ч.

5 Приготовить начинку. Яблоки очистить от кожуры, разрезать на 4 части и удалить сердцевину. Нарезать яблоки произвольными кусками, сбрызнуть соком лимона. Чеснок очистить. Кинзу вымыть и обсушить бумажными салфетками. Измельчить в блендере зелень, яблоки, орехи и чеснок в однородную массу. Добавить яйцо и белое сухое вино, посолить по вкусу, перемешать.

6 Разогреть духовку до 180 °С. Вынуть голени из маринада, обтереть бумажными салфетками. Форму с маринадом отставить в сторону. С помощью кулинарного мешка наполнить голени получившимся фаршем. В сковороде разогреть сливочное масло. Обжарить голени со всех сторон до румяной корочки по 3 мин. с каждой стороны. Переложить их в форму с маринадом и поставить в духовку на 20 мин. Дать остыть до комнатной температуры, затем накрыть и поставить в холодильник минимум на 3 ч.

Подавать как холодную закуску.



НАШ ! СОВЕТ

* Это блюдо можно приготовить заранее — настоявшиеся фаршированные голени будут только вкуснее. Фарш надо чуть-чуть присолить, но ни в коем случае не перчить — необходимую остроту придаст красный перец, добавленный в маринад.

* Фарш можно сделать менее калорийным, уменьшив количество грецких орехов. Или же более сладким, используя вместо яблок изюм и чернослив (по 2 ст. л.). Сочетание сладкой начинки и острого маринада — одна из характерных особенностей индийской кухни.



цыпленок в медово-винном соусе






- • курица весом 1,2—1,5 кг
- **100 г** бекона
- **250 мл** белого сухого вина
- **1** луковица
- **3—4** веточки сельдерея
- **0,5** стакана зелени петрушки и укропа
- **4** зубчика чеснока
- **6** горошин черного перца
- **2** бутончика гвоздики
- **1** апельсин
- **3** сладких красных перца
- **6** картофелин
- **2 ст. л.** сливочного масла
- **2 ст. л.** пшеничной муки
- **2 ст. л.** меда
- **2 ст. л.** растительного масла

Время подготовки: 24 часа
Время приготовления: 1 час 30 мин
Порций: 6—8
1 порция: 386,6 ккал
белки — 16,7 г, жиры — 12,6 г,
углеводы — 14,9 г

Для этого рецепта подходит любая птица. Разумеется, бройлерный цыпленок быстрее приготовится и получится мягче и нежнее, а старого жилистого петуха следует дольше тушить в соусе.

1 Курицу вымыть, обсушить бумажными салфетками и разрезать на 6—8 порционных кусков.

2 Лук и чеснок очистить, измельчить. Сельдерей, петрушку и укроп вымыть, мелко нарезать и слегка подавить рукояткой ножа, чтобы зелень дала сок. С апельсина снять теркой верхний слой цедры. Лук, чеснок, зелень и цедру апельсина поместить в глубокую миску, добавить вино, горошины черного перца, гвоздику и соль, перемешать.

★ **Вместо белого вина можно использовать красное сухое. В этом случае вкус куриного мяса будет более терпким.**

3 Положить куски курицы в маринад так, чтобы они были полностью закрыты. Накрыть пищевой пленкой и поставить в холодное место на сутки.

4 На следующий день достать куски курицы из маринада. Маринад сохранить. Разогреть сковороду. Бекон нарезать кубиками и обжарить в сливочном масле до образования шкварок. Шкварки вынуть шумовкой и отложить в сторону.

5 Обжарить куски цыпленка в вытопившемся из бекона жире с двух сторон до образования золотистой корочки. Сок, получившийся в результате обжаривания, слить в сотейник.

6 Маринад процедить через мелкое сито. Гущу выбросить.

7 Сотейник с соком, образовавшимся при обжаривании цыпленка, поставить на средний огонь, добавить муку и, постоянно размешивая, понемногу вливать маринад. Добавить мед, тщательно размешать. Уложить куски цыпленка в глубокую сковороду, залить соусом и тушить на медленном огне 1 ч.

★ **В качестве гарнира к этому блюду подойдут рис, рисовая лапша или любые макаронные изделия. Мы советуем сделать фруктово-овощной гарнир.**

8 Сладкий красный перец вымыть, удалить плодоножку и семена. Разрезать плоды на несколько крупных частей. В сковороде разогреть растительное масло, обжарить перец до мягкости. При желании с перца можно снять кожицу. Для этого его надо не обжаривать, а запекать в духовке. Когда он станет мягким, переложить в миску и тщательно закрыть кулинарной пленкой. Через 10 мин. кожица легко снимется.

9 Апельсин, с которого была снята цедра, очистить от белой горькой части кожуры. Небольшим острым ножом вырезать из каждой дольки мякоть и очень быстро ее обжарить в сильно разогретом растительном масле.

10 Картофель тщательно вымыть, лучше всего щеткой. Острым ножом сделать глубокие поперечные надрезы, не доходя до конца 3 мм. (Ограничителем может быть обычная зубочистка.) Расстояние между надрезами должно быть не более 3 мм. Духовку разогреть до 180 °C. Картофель уложить на решетку, посолить, сбрызнуть маслом и запечь до готовности.

Куски цыпленка выложить на блюдо, перемежая их апельсинами и овощами; полить соусом.



★ **При обжаривании куски курицы не должны быть уложены слишком плотно, иначе выделяющийся сок будет препятствовать образованию румяной корочки.**

★ **Чем сильнее раскалена сковорода, тем сочнее получаются куски курицы, так как сок не успевает вытечь.**

★ **Чтобы придать выделяющемуся при обжаривании соку приятный вкус, надо добавить в сковороду немного сахарной пудры.**

★ **Жесткое мясо птицы станет мягче, если при тушении добавить 1 столовую ложку винного уксуса.**

кролик по-лигурийски

Как правило, тушку кролика среднего размера разрезают на 8 частей. В рецепте, который мы вам предлагаем, используется только самая нежная ее часть — спинка, или так называемое седло кролика.



2	спинки кролика
4 ст. л.	смеси измельченных сушеных овощей (паприка, петрушка, пастернак, сельдерей)
1	морковь
2	красные луковицы
100 г	шпика
1	яблоко
3 ст. л.	сливочного масла
100 мл	молока
2 ст. л.	малинового джема
100 г	винограда
2	лавровых листа
6	горошин черного перца
16	листочков розмарина
•	соль по вкусу

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 4
1 порция: 654,3 ккал
белки — 31,4 г, жиры — 50,7 г,
углеводы — 18,1 г

1 Спинки кролика тщательно вымыть, обсушить бумажными салфетками и положить внешней стороной на разделочную доску. Небольшим острым ножом отделить мясо от хребта. В местах утолщения мяса сделать вдоль волокон несколько неглубоких надрезов. Кости положить в кастрюлю, залить небольшим количеством холодной воды. Поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения. Уменьшить огонь, посолить и варить 20 мин. Добавить перец, 1 лавровый лист и варить еще 10 мин. Полученный бульон процедить.

2 Накрыть филе пищевой пленкой и отбить так, чтобы толщина мяса всего куска получилась приблизительно одинаковой. Так же отбить второе филе.

3 Присыпать каждый кусок смесью сушеных овощей, положить сверху половину листочков розмарина, посолить.

4 Положить подготовленные куски мяса один на другой, свернуть в рулет. Рулет уложить в специальную сетку для запекания или обвязать бечевкой.

5 Духовку разогреть до 200 °С. Шпик нарезать небольшими кубиками. Раскалить сухую сковороду. Положить в нее кусочки шпика, обжарить их до шкварок. Не снимая сковороду с огня, удалить шумовкой все шкварки (они больше не понадобятся).

6 Положить в сковороду с вытопившимся салом рулет. Обжарить его со всех сторон до появления румяной корочки по 5 мин. с каждой стороны. Снять с огня. Выделившийся при обжаривании сок сохранить.



7 Переложить рулет в форму для выпечки. Залить процеженным бульоном на 2—3 см, накрыть фольгой и поставить в духовку на 35 мин.

8 Тем временем приготовить соус. Лук и морковь очистить, лук нарезать полукольцами, морковь — соломкой. Яблоко и виноград вымыть. Яблоко разрезать на 4 части, удалить сердцевину, нарезать соломкой. Ягоды винограда разрезать пополам, удалить косточки. Лук и морковь обжарить в той же сковороде, где обжаривался рулет, в течение 6 мин. Добавить молоко, лавровый лист, оставшийся розмарин, перец и соль по вкусу. Довести до кипения, уменьшить огонь и тушить, помешивая, 10 мин.

9 Добавить яблоко, виноград и малиновый джем. Перемешать и продолжать готовить на небольшом огне без крышки, пока соус не загустеет, 10—12 мин.

10 Вынуть рулет из духовки, слить бульон. Снять с рулета сетку (или срезать бечевку). Влить в форму соус, накрыть пергаментом или фольгой, дать настояться 10 мин.

Разрезать рулет на куски толщиной 1,5—2 см, выложить их на сервировочное блюдо вместе с соусом. В качестве гарнира подать жареный картофель или фигурные макароны.



НАШ ! СОВЕТ

Из остальных частей кролика можно сварить бульон или приготовить рагу. Для рагу кролика лучше предварительно замариновать на несколько часов в белом или красном сухом вине с добавлением соли, перца, мелко нарезанного лука и пряной зелени. Этот же маринад можно использовать в дальнейшем для тушения, процедив его и загустив 1 ст. л. муки или крахмала. Овощи для рагу можно брать в любом наборе — картофель, капусту, брокколи, морковь, кабачки. Мясо кролика очень любит пряные травы — розмарин или тимьян.





рагу из телятины с молодыми овощами и клецками

900 г	телятины
2 ст. л.	муки
3 ст. л.	оливкового масла
2	луковицы
350 г	молодой моркови
350 г	репы
1	цуккини
300 г	молодого горошка в стручках
2	лавровых листа
200 мл	бульона из телятины

Для клецек:

175 г	муки
85 мл	растительного масла
3 ст. л.	резаной зелени

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 6
1 порция: 454,0 ккал
белки — 36,0 г, жиры — 23,1 г,
углеводы — 25,5 г

1 Телятину вымыть и разрезать на небольшие кусочки, по 3—4 см. Каждый кусочек мяса обвалять в муке и дать мясу постоять 5—7 мин.

2 Глубокую сковороду сильно раскалить, разогреть в ней 1,5 ст. л. оливкового масла. Обжаривать мясо 2 мин. при постоянном помешивании, переложить из сковороды на блюдо, накрыть пищевой пленкой и отставить в сторону.

* **Телятину следует обжаривать небольшими порциями, по 5—6 кусочков. При обжаривании сразу всего мяса выделяется много сока, оно фактически тушится в собственном соку, и золотистая корочка не образуется.**

3 Лук, морковь и репу очистить. Цуккини вымыть, очистить от кожицы, отрезать кончики. Морковь разрезать вдоль (мелкую можно не резать), репу на 4 части, цуккини порезать кубиками. Стручки гороха вымыть, отрезать кончики. Лук нашинковать полукольцами.

4 В сковороду, в которой жарилось мясо, влить оставшееся масло. Обжаривать лук в течение 5 мин. до золотистого цвета. Добавить морковь, репу, лавровый лист и готовить еще 10 мин. Положить в сковороду обжаренное мясо, добавить цуккини и горох. Влить бульон, накрыть крышкой и готовить на медленном огне 30 мин.

5 Приготовить клецки. Для этого зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Муку просеять. Смешать муку, масло и травы, посолить. Месить, пока тесто не станет мягким и эластичным. Вылепить клецки продолговатой формы 3—3,5 см в длину.

6 Вскипятить воду, посолить, опустить в нее клецки и варить до полуготовности 6 мин. Вынуть клецки шумовкой и переложить их в сковороду с рагу, накрыть крышкой и готовить 15 мин.

Это блюдо будет еще вкуснее на следующий день. Разогревать его следует в духовке или микроволновой печи. Подавать с хрустящим хлебом.





телятина, фаршированная шпинатом

- **2 кг** телятины без костей
- **2** моркови
- **2** луковицы
- **1** лук-порей
- **400 г** свежего шпината
- **3** яйца
- **3 ст. л.** муки
- **3** почки гвоздики
- **4** горошины черного перца
- **1** лавровый лист
- растительное масло
- соль по вкусу

Время приготовления: 40 мин. + 1,5 часа
Порций: 10
1 порция: 307,7 ккал
белки — 40,8 г, жиры — 12,4 г,
углеводы — 8,2 г

1 В небольшой кастрюле вскипятить воду, слегка подсолить. Шпинат перебрать, вымыть, нарезать соломкой и опустить в кипяток на 2 мин. Откинуть на дуршлаг, дать стечь всей воде.

2 Приготовить начинку. Сварить вкрутую 2 яйца, обдать холодной водой, очистить от скорлупы, измельчить. Морковь, репчатый лук и порей вымыть, очистить. Мелко нашинковать 1 морковь, 1 луковицу и белую часть лука–порея. Разогреть в сковороде растительное масло, обжаривать в нем нашинкованные овощи 3 мин. Оставшиеся овощи и зеленую часть порея отложить. В миске перемешать обжаренные овощи, шпинат и яйца. Добавить 1 сырое яйцо, муку и соль по вкусу. Еще раз перемешать.

3 Телятину вымыть, обсушить бумажными салфетками и положить на разделочную доску. Небольшим острым ножом сделать внутренний продольный надрез так, чтобы толщина отделяемого куска составляла одну треть от общей толщины. Закончить надрез, не доходя до края куска 2 см.

4 Откинуть надрезанный кусок так, чтобы мясо открылось, как книга. В толстой части куска сделать ножом глубокий кармашек.

5 Вложить в кармашек приготовленную начинку. Вернуть тонкий пласт мяса на место, как бы закрывая книгу.

6 Скрепить надрез деревянными зубочистками по всей длине с интервалом 2 см. Связать зубочистки ниткой. В кастрюле вскипятить воду. Добавить оставшиеся морковь, лук, зеленую часть порея, гвоздику, перец, лавровый лист. Уложить мясо швом вниз. Довести до кипения, снять пену, убавить огонь и варить, неплотно прикрыв крышкой, 1,5 ч. Переложить готовую телятину на блюдо, накрыть пищевой пленкой и дать остыть до комнатной температуры. Вынуть зубочистки вместе с ниткой. Нарезать на куски толщиной 1,5 см.

Перед подачей полить небольшим количеством отвара.



Свежий ШПИНАТ продается в супермаркетах и на рынках в любое время года. В холодильнике его можно хранить не более 2 дней.
Для большинства блюд, кроме салатов, можно использовать замороженный шпинат. Его необходимо предварительно разморозить, а затем тщательно отжать, потому что в нем содержится очень много влаги.

баранина с кишмишем (индийский рецепт)



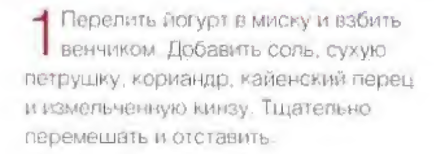
250 мл натурального йогурта
1 ч. л. соли
2 ч. л. сухой петрушки Santa Maria
1 ст. л. кориандра
0,25 ч. л. кайенского перца Santa Maria
4 ст. л. измельченной свежей кинзы
800 г баранины без костей (плечо)
5 ст. л. растительного масла
1 ст. л. корицы
1 ст. л. семян кардамона
1 луковица
4 ст. л. кишмиша
2 ст. л. сливок

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 4
1 порция: 717,2 ккал
белки — 33,2 г, жиры — 55,4 г,
углеводы — 21,4 г









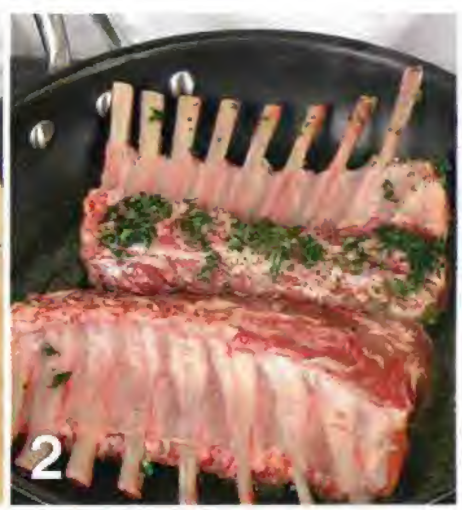
1 Перелить йогурт в миску и взбить венчиком. Добавить соль, сухую петрушку, кориандр, кайенский перец и измельченную кинзу. Тщательно перемешать и отставить.

2 Мясо вымыть, нарезать кусками шириной 3 см. В большой сковороде разогреть масло, добавить корицу, кардамон и лавровый лист. Мясо выложить на сковороду небольшими порциями и быстро обжарить его со всех сторон до коричневой корочки. Обжаренные куски переложить на блюдо.

3 Лук очистить, мелко нарезать и обжарить в сковороде, в которой жарилось мясо. Положить в сковороду все мясо, влить йогурт со специями. Добавить кишмиш. Перемешать и довести до кипения. Уменьшить огонь и тушить 1 ч. под крышкой. Снять крышку, увеличить огонь и прогреть до загустения соуса. Влить сливки и немедленно подать к столу.

шалаш из бараньей корейки





1 кг бараньей корейки на кости
3 ст. л. растительного масла
1 ч. л. соли
1 ч. л. черного молотого перца
0,5 стакана зелени петрушки
0,25 стакана зелени кинзы
0,25 стакана зелени мяты

Время подготовки: 2 часа
Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 756,7 ккал
белки — 27,9 г, жиры — 59,1 г,
углеводы — 28,3 г

1 Зелень нарезать. Баранину натереть солью и перцем, сбрызнуть 1 ст. л. растительного масла и присыпать зеленью. Оставить на 2 ч в тепле.

2 Разогреть духовку до 200 °C. Обжаривать баранину в оставшемся масле мясом вниз 4 мин. Переложить на противень мясом вверх и запекать 15 мин. Вынуть из духовки, накрыть фольгой и дать постоять еще 15 мин.

В качестве гарнира можно подать жареный картофель или печенные на гриле овощи.

Баранину уложить «шалашиком», а внутрь положить гарнир.



баранья нога с киви

- баранья нога весом 1,8—2 кг
- **5** киви
- **2—3** зубчика чеснока
- **0,5** стакана зелени петрушки и укропа
- **1** луковица
- **1 ст. л.** соевого соуса
- **1 ст. л.** майонеза
- **1 ст. л.** горчицы
- **1 ч. л.** муки

Для гарнира:

- **1** зеленый перец
- **1** красный перец
- **1** желтый перец
- небольшой кочан цветной капусты
- небольшой кочан брокколи
- соль, перец по вкусу

Время подготовки: 10—12 часов
Время приготовления: 2 часа 30 мин.
Порций: 8—10
1 порция: 255,6 ккал
белки — 19,9 г, жиры — 14,4 г,
углеводы — 11,6 г

1 Острым ножом сделать на бараньей ноге продольный надрез вдоль всей кости. Раздвинуть мясо руками и, аккуратно подрезая со всех сторон, отделить его от кости. (Кость не выбрасывайте, на ней можно приготовить наваристый бараний бульон.) Баранину разложить на разделочной доске так, чтобы внутренняя сторона мяса, прилегавшая к кости, была сверху, и надрезать кусок во всех толстых местах так, чтобы он стал приблизительно одинаковой толщины. Это делается для того, чтобы баранина лучше промариновалась.

2 Киви очистить от кожуры и нарезать небольшими кусочками (один нарезанный плод оставить для шпигования). Петрушку и укроп вымыть, измельчить. Лук очистить, нарезать кольцами. Чеснок очистить и порубить. Смешать киви, зелень и чеснок, добавить соевый соус, майонез, горчицу, муку, посолить и поперчить, тщательно перемешать.

3 Полученный маринад нанести толстым слоем на внутреннюю сторону куска мяса и вновь придать мясу форму ноги. Сначала скрепить края деревянными зубочистками, а затем обвязать его бечевкой.

4 Нашпиговать всю ногу кусочками киви и чеснока. Для этого в мясе с помощью острого тонкого ножа сделать глубокие проколы, куда по лезвию протолкнуть кусочки киви и чеснока.

5 Оставшимся маринадом обмазать баранью ногу снаружи, положить ее в кулинарный пакет для запекания и убрать в холодильник на 10—12 ч. Достать мясо из холодильника и запекать в заранее разогретой до 220 °С духовке в течение 1,5—2 ч, в зависимости от веса ноги.

6 Цветную капусту и брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Перцы вымыть, нарезать крупными кусками. Овощи проварить в течение 10 мин. Откинуть их на дуршлаг и затем быстро обжарить в растительном масле на сильном огне.



В одном плоде КИВИ содержится суточная норма витамина С для взрослого человека, а два–три киви, съеденные после обильного ужина, избавляют от чувства тяжести в желудке и изжоги. Киви отлично дополняет не только фруктовые, но и овощные салаты. Кроме того, это лучший в мире разрыхлитель белка. Маринад, приготовленный на его основе, сделает мясо нежным и ароматным.



свинина, нашпигованная овощами и сыром

800 г свинины
2 ст. л. соевого соуса
• сок 0,5 лимона
1 луковица
100 г твердого сыра
1 морковь
1 стебель черенкового сельдерея
0,5 головки чеснока
3 ст. л. растительного масла

Для гарнира:
200 г мелкой стручковой фасоли
4 яйца
2 ст. л. сметаны
1 ст. л. сливочного масла

Время подготовки: 2 часа 10 мин.
Время приготовления: 2 часа
Порций: 4
1 порция: 838,8 ккал
белки — 45,1 г, жиры — 70,4 г,
углеводы — 6,2 г

1 Мясо вымыть. Лук очистить и нарезать небольшими кусочками произвольной формы. Соевый соус, лимонный сок и лук смешать в миске. Залить мясо получившимся маринадом, закрыть пищевой пленкой и поставить в теплое место минимум на 2 ч.

* **Мясо можно замариновать и накануне, но в этом случае его необходимо на ночь поставить в холодильник.**

2 Морковь и сельдерей очистить, нарезать тонкими длинными брусочками. Длина брусочков должна соответствовать длине куска мяса. Так же, брусочками, нарезать сыр. Чеснок очистить, каждый зубчик разрезать пополам.

3 Мясо вынуть из маринада (маринад сохранить). С помощью длинного тонкого ножа сделать в мясе сквозной прокол вдоль волокон. Просунуть в прокол стержень для шпигования, продвинуть его как можно дальше. Вложить внутрь стержня полоску моркови. Зафиксировав ее рукой, осторожно вынуть стержень. Аналогичным образом нашпиговать мясо сельдереем, сыром и чесноком через приблизительно равные интервалы.

* **При запекании мяса сыр расплавится, и на срезе будут видны только морковь, сельдерей и чеснок.**

4 В большой сковороде разогреть растительное масло. Обжаривать свинину со всех сторон до золотистой корочки примерно по 3 мин. с каждой стороны.

5 Разогреть духовку до 220 °С. Обжаренное мясо положить в форму для выпечки, добавить маринад, закрыть фольгой, запекать в духовке 1,5 ч.

6 Приготовить гарнир. Фасоль вымыть, отрезать кончики, припустить в кипящей подсоленной воде 2 мин., откинуть на дуршлаг. Яйца взбить со сметаной.

На сковороде разогреть сливочное масло. Обжарить, помешивая, фасоль в течение 3 мин., залить взбитыми яйцами и готовить еще 3—4 мин. под крышкой.

НАШ ! СОВЕТ

Чтобы достичь большей сочности мяса при тушении, его традиционно шпигуют кусочками свиного сала, а мясо, нашпигованное по нашему рецепту сыром и овощами, получится не только сочным, но и красивым.





свиные ребрышки в клюквенном маринаде

200 г	клюквы
1 ч. л.	крахмала
3 ст. л.	соевого соуса
1 ст. л.	тертой лимонной цедры
1 ст. л.	сахара
2 ст. л.	растительного масла
1 кг	свиных ребрышек
200 г	корневого сельдерея
400 г	тыквы
400 г	брюссельской капусты
4	зубчика чеснока
2 ст. л.	кукурузной муки
3 ст. л.	оливкового масла
•	соль, перец по вкусу
300 г	небольших томатов

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 542,0 ккал
белки — 29,3 г, жиры — 19,2 г,
углеводы — 63,0 г

По своей биологической ценности БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА занимает одно из первых мест среди продуктов растительного происхождения. Суп из этого овоща диетологи приравнивают по питательности к куриному бульону. Брюссельская капуста не переносит долгой термической обработки — у нее портится вкус и у блюда появляется резкий запах.

1 Клюкву перебрать, промыть. Выдавить из нее сок. Если нет специальной соковыжималки, поместите ягоды в чистый полотняный или марлевый мешочек и выдавите сок вручную. Лимон вымыть, теркой снять верхний слой цедры. Добавить в клюквенный сок крахмал, соевый соус, цедру, сахар, соль и перец. Перемешать до получения однородной массы.

2 Свиные ребрышки вымыть, срезать с них весь лишний жир, натереть солью и перцем. Растительное масло разогреть на сковороде, положить подготовленные ребрышки и обжарить их до появления румяной корочки. Переложить ребрышки в посуду с высокими бортами, залить половиной приготовленного маринада, накрыть крышкой и поставить в теплое место.

3 Чеснок очистить, мелко порубить. Оливковое масло разогреть на сковороде, добавить чеснок, обжаривать его 2—3 мин., снять с огня.

4 Брюссельскую капусту вымыть. Тыкву очистить и нарезать брусочками. Вскипятить воду, посолить, положить в нее капусту и тыкву, отварить до полуготовности 5—6 мин. Сельдерей очистить, сполоснуть и также нарезать брусочками; отваривать в кипящей подсоленной воде отдельно от других овощей 5 мин. Добавить в сковороду с чесноком тыкву и сельдерей. Жарить 5 мин.

* **Овощи для этого блюда мы резали специальным калибровочным ножом, который продается в хозяйственных магазинах.**

5 Переложить овощи в посуду со свиными ребрышками, добавить брюссельскую капусту, влить оставшийся маринад. Поставить в заранее разогретую до 220 °С духовку на 20 мин.

6 Помидоры вымыть, сверху сделать ножом крестообразный неглубокий надрез и присыпать солью. Поместить их в отдельную сковороду так, чтобы надрез был сверху, накрыть крышкой и томить на несильном огне до мягкости. Подать к свиным ребрышкам.





свинина с луком, чесноком и виноградом

- **1,5 кг** мякоти свинины без костей
- **2 ст. л.** соли
- **4 ст. л.** сахара
- **3** лавровых листа
- **1 ч. л.** семян укропа
- **1 ч. л.** семян кориандра
- **10** горошин черного перца
- **2 ст. л.** растительного масла
- **1 ст. л.** зелени петрушки
- **1 ст. л.** кинзы
- приправа для свинины фирмы «Трапеза»

Для гарнира:

- 10—12 маленьких луковиц
- **2** головки чеснока
- **300 г** винограда
- **200 г** сахара
- **1 ст. л.** сливочного масла



Время приготовления: 3 часа 40 мин.
Порций: 6—8
1 порция: 986,1 ккал
белки — 37,8 г, жиры — 67,3 г,
углеводы — 57,3 г



1 В кастрюлю налить 1,5 л воды, добавить соль, сахар, лавровые листья, семена укропа, кориандра и горошины черного перца. Довести до кипения. Снять с огня и остудить до комнатной температуры. Свинину положить в кастрюлю, оставить в теплом месте на 2 ч.

2 Разогреть духовку до 200 °С. Свинину вынуть из маринада, обсушить. Петрушку и кинзу вымыть, обсушить бумажными салфетками и мелко нарезать. Положить мясо на лист фольги сбрызнуть растительным маслом, присыпать зеленью и приправой для свинины фирмы «Трапеза». Завернуть в фольгу и поставить в духовку на 1 ч 40 мин.

3 Лук и чеснок очистить. Каждую луковицу разрезать пополам. Виноград разобрать на ягоды. В сковороде разогреть сливочное масло, положить лук и обжаривать 3 мин., затем добавить чеснок и жарить еще 2 мин. Шумовкой выложить лук и чеснок на бумажные салфетки, чтобы стекло масло.

4 В сотейнике вскипятить 200 мл воды, всыпать сахар и варить на небольшом огне, пока сахар полностью не растворится. Положить лук, чеснок и виноград, готовить, постоянно размешивая, пока сироп не приобретет консистенцию жидкого варенья.

Готовую свинину полить соусом.



Мясо в цахтоне

- **400 г** говядины
- **1** лавровый лист
- **400 г** сметаны
- **1** красный острый перец
- большой пучок петрушки
- большой пучок кинзы
- **1 ст. л.** сухой аджики
- **1 ч. л.** соли

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 294,0 ккал
белки — 22,3 г, жиры — 20,2 г,
углеводы — 5,7 г

1 Мясо вымыть, залить холодной водой и довести до кипения. Шумовкой снять пену, добавить соль и лавровый лист. Уменьшить огонь и варить до готовности 30 мин.

2 Вынуть мясо из кастрюли, остудить и нарезать тонкой соломкой или небольшими кубиками.

3 Пока варится мясо, подготовить ингредиенты для заправки. Перец вымыть, разрезать пополам, удалить семена и плодоножку, залить холодной водой и проварить в течение 5 мин. Откинуть перец на дуршлаг, сильно отжать рукой, затем нарезать небольшими кусочками. Зелень вымыть, обсушить бумажными салфетками, мелко нарубить. Перетереть перец пестиком с зеленью и солью.

★ Поскольку сок красного перца надолго остается на деревянной поверхности, советуем обернуть пестик тонкой пищевой пленкой. Это предотвратит возможность попадания жгучего перца в другие блюда.

4 Получившуюся перечную смесь развести сметаной. Добавить аджику и тщательно перемешать.

5 Нарезанное мясо выложить в блюдо и залить соусом. Поставить в холодильник на 2—3 ч. Подавая на стол, украсить веточками петрушки и кинзы.


1


2


3



4


5

★ Точно так же можно приготовить куриные грудки в цахтоне. В этом случае советуем добавить к петрушке и кинзе 2—3 веточки базилика.

Популярная кавказская заправка ЦАХТОН из сметаны или кефира в различных регионах Кавказа готовится по-разному. В нашем варианте цахтона используются свежий острый перец и аджика. Перец можно заменить 2—3 зубчиками чеснока. Цахтоном заправляют мясо, рыбу, овощи, яичные блюда или просто намазывают его на хлеб. Поскольку мясо в цахтоне обычно подают холодным, лучше использовать нежирную говядину или постную свинину.



мясная запеканка с цветной капустой

1	кочан цветной капусты
800 г	мясного фарша
1	луковица
1	морковка
1	красный сладкий перец
1	пучок свежего тимьяна
300 г	белого хлеба
250 мл	молока
1 ст. л.	приправы для мясных блюд «Волшебное дерево»
•	растительное масло

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 6
1 порция: 415,2 ккал
белки — 29,5 г, жиры — 16,6 г, углеводы — 36,9 г

1 Мясной фарш выложить в глубокую миску. С хлеба срезать корку, мякоть разломать на куски и замочить в молоке. Когда хлеб размокнет, отжать его и добавить к мясному фаршу.

2 Лук и морковь очистить. Перец вымыть, удалить сердцевину. Нарезать все овощи мелкими кубиками. В сковороде разогреть 2 ст. л. растительного масла и, постоянно помешивая, обжарить овощи (4 мин.).

3 Тимьян вымыть, обсушить, нарубить. Добавить в фарш обжаренные овощи, тимьян и 1 ст. л. приправы для мясных блюд «Волшебное дерево». Тщательно перемешать.

4 Цветную капусту вымыть, разделить на соцветия. В большой кастрюле вскипятить воду, немного подсолить. Опустить капусту в кипяток, через 3 мин. переложить ее шумовкой в миску с холодной водой. Отбросить капусту на дуршлаг, дать стечь всей воде.

5 Духовку разогреть до 180 °С. Глубокую форму для выпечки смазать изнутри маслом. Выложить часть фарша слоем 3 см. Аккуратно «утопить» в него двумя рядами соцветия капусты, размещая их на равном расстоянии друг от друга.

6 Сверху выложить оставшийся фарш. Поверхность разровнять, смазать маслом. Поставить в духовку на 45 мин. Если верх запеканки начнет пригорать, накрыть форму листом фольги.


1


2



3


4


5


6



рулет из говядины и куриного филе

500 г бескостной говядины
500 г куриного филе
300 г шампиньонов
2 луковицы
по 1 ст. л. зелени укропа, петрушки и мяты
- цедра 0,5 лимона

1 стакан панировочных сухарей
1 пакетик «Приправы к мясу» от фирмы «Трапеза»
- соль по вкусу

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 6—8
1 порция: 413,9 ккал
белки — 30,6 г, жиры — 21,9 г,
углеводы — 23,6 г

1 Говядину промыть холодной водой, обсушить. Положить на разделочную доску. Ножом сделать посередине продольный надрез до половины толщины куска. Раздвигая мясо руками, сделать надрезы внутри пласта мяса справа и слева от первоначального разреза, не доходя до края куска 0,5 см. Раскрыть кусок говядины, как книгу, и отбить молоточком так, чтобы толщина мяса была 3—5 мм. Особенно толстые места подрезать ножом. Куски куриного филе промыть, обсушить и обработать таким же образом, как и говядину. Натереть говядину и куриное мясо небольшим количеством соли.

2 Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Грибы вымыть, нарезать тонкими пластинами. Петрушку, укроп и мяту вымыть, обсушить бумажными салфетками и мелко порубить, половину зелени отложить в сторону. Обжаривать лук и грибы в растительном масле 5 мин до золотистого цвета. Добавить зелень, перемешать. Дать начинке остыть.

3 Положить на говядину куриное филе так, чтобы была закрыта вся поверхность. Сверху ровным слоем выложить начинку.

4 Присыпать начинку «Приправой для мясных блюд» от фирмы «Трапеза». Разогреть духовку до 200 °С. Аккуратно свернуть рулет. Закрепить его края деревянными зубочистками, перевязать рулет бечевкой. Натереть на терке цедру лимона. Перемешать ее с панировочными сухарями и оставшейся зеленью, добавить «Приправу для мясных блюд» фирмы «Трапеза». Рассыпать смесь ровным слоем по разделочной доске, положить на нее рулет и несколько раз его повернуть так, чтобы он был полностью покрыт панировкой. Положить рулет в кулинарный мешок. Запекать в духовке в течение 1 ч. Подавать горячим.


1


2


3



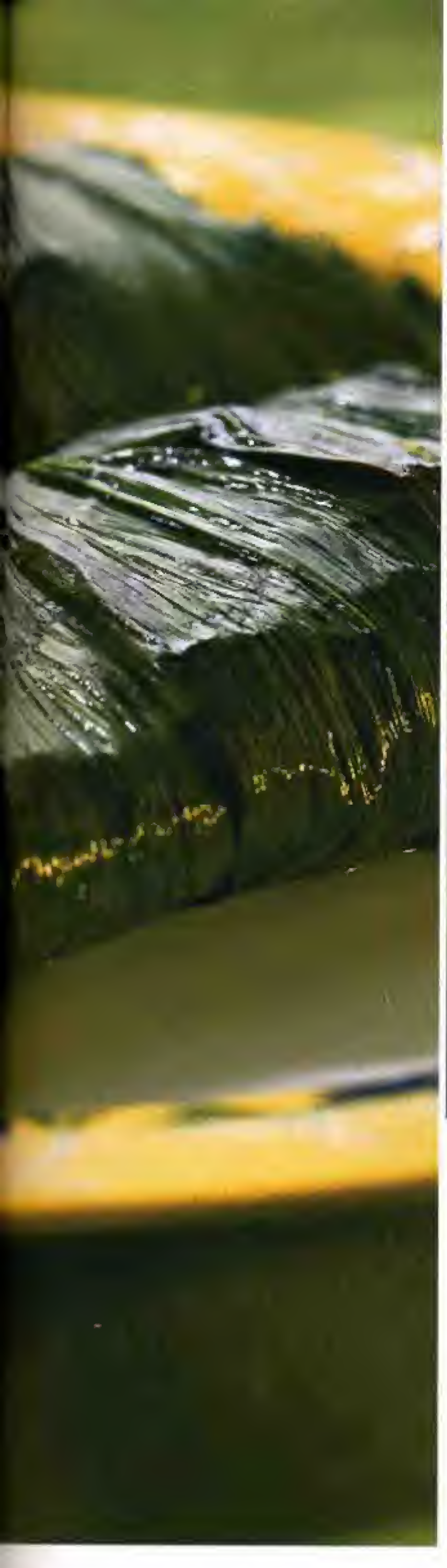
4



рыба, запеченная в листьях лука–порея

- **2** куска филе пикши
- **2** луковицы
- **2** зубчика чеснока
- **1** небольшой острый перчик
- **0,5 ч. л.** молотого кориандра
- **0,5 ч. л.** молотой куркумы
- **0,5** лимона
- **2** лавровых листа
- **8** крупных листьев лука–порея
- • соль по вкусу
- **3 ст. л.** растительного масла

Время приготовления: 1 час 45 мин.
Порций: 2
1 порция: 279,0 ккал
белки — 26,2 г, жиры — 15,3 г,
углеводы — 9,1 г



* У порея есть уникальное свойство: при хранении количество витамина С в нем не уменьшается, а увеличивается. Храните порей в холодильнике завернутым в целлофан.



1 Репчатый лук, чеснок и острый перец очистить, очень мелко нарезать. С лимона снять теркой цедру. Разогреть в сковороде 2 ст. л. растительного масла и обжаривать в нем подготовленные овощи 3 мин. Добавить цедру, кориандр и куркуму. Посолить по вкусу. Готовить на небольшом огне, периодически помешивая, еще 4 мин. Снять с огня.

2 Филе пикши вымыть, тщательно обсушить бумажными салфетками. Уложить на каждый кусок слой приготовленной овощной пасты, разровнять. Накрыть пищевой пленкой, поставить в холодильник на 1 ч.

3 Зеленую часть лука-порея разобрать на листья и вымыть. В кастрюле вскипятить воду, немного подсолить. На 2 мин. опустить в кипящую воду листья, откинуть на дуршлаг и опустить в холодную воду — благодаря этому листья порея сохранят свой яркий цвет.

4 Разогреть духовку до 180 °С. Положить 4 листа порея на разделочную доску так, чтобы они слегка заходили один на другой. Уложить на них филе пикши, присыпать мелко раскрошенным лавровым листом. Свернуть в рулет. Таким же образом завернуть второй кусок филе. Сбрызнуть рулеты оставшимся растительным маслом, уложить на противень и запекать в духовке 30 мин.

Обычно используется только белая часть ЛУКА-ПОРЕЯ, но зеленой тоже не стоит пренебрегать. Несмотря на то что у листьев порея довольно грубый вкус, при правильной обработке (см. рецепт) из них можно приготовить много интересных блюд. Кроме того, зеленые листья можно использовать для украшения.



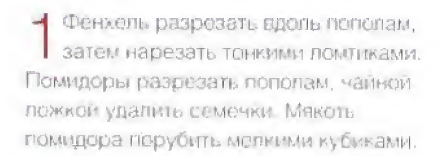
сом, жаренный в ветчине на подложке из фенхеля

Название «ФЕНХЕЛЬ» происходит от латинского foenum, что означает разновидность ароматного сена. Лонгфелло, американский поэт, так воспел свойства этого многолетнего растения: «С ним гладиаторы в боях не ведали, что значит страх». Фенхель хорошо сочетается со скумбрией, сельдью и лососем. Его сухие стебли можно добавить к дровам в мангале — и рыба приобретет оригинальный, своеобразный вкус.

- **1 кг** филе сома
- **400 г** фенхеля
- **4** помидора
- **2** лимона
- **8** веточек укропа
- **4 ч. л.** оливкового масла
- • щепотка молотого звездчатого аниса
- **4** тонких ломтика сырокопченой ветчины

Время приготовления: 30 мин
Порций: 4
1 порция: 812,1 ккал
белки — 45,4 г, жиры — 67,6 г, углеводы — 6,1 г





1 Фенхель разрезать вдоль пополам, затем нарезать тонкими ломтиками. Помидоры разрезать пополам, чайной ложкой удалить семечки. Мякоть помидора порубить мелкими кубиками.

2 Звездочку аниса натереть на терке, щепотку образовавшегося порошка всыпать в фенхель.

* **Некоторые люди не переносят анисовый запах. Чтобы не лишать их удовольствия попробовать вкусное блюдо, предлагаем в этом рецепте заменить фенхель на стебли сельдерея, а анис — на тмин или другую пряную траву. Стебли сельдерея нарезать кусочками по 10 см, а затем нашинковать тонкой продольной стружкой. Заправить молотым тмином, а дальше делать так, как описано в рецепте.**

3 Зелень укропа вымыть, обсушить бумажным полотенцем, затем крупно нарвать; половину отложить, а половину также добавить к фенхелю.

4 У лимона острым ножом срезать сверху и снизу два параллельных кусочка кожуры, чтобы лимон можно было поставить вертикально, затем пилящими движениями ножа сверху вниз обрезать всю кожуру полосками вместе с внешней мембраной, а затем, не затрагивая внутренние мембраны, вырезать мякоть.

5 Половину полученной мякоти следует добавить в салат из фенхеля, а половину отложить.

6 Оливковое масло смешать с кубиками помидоров, приправить солью и крупномолотым черным перцем, добавить оставшуюся зелень укропа. Получившуюся заправку еще раз быстро перемешать. Разогреть духовку или печь до 200 °С. Если вы используете печь с функцией аэроконвекции — обдува горячим воздухом, разогрейте ее до 180 °С.

7 Филе сома нарезать аккуратными кусочками по 10—12 см. Каждый кусочек завернуть в ломтики ветчины, как рулет.

8 Разогреть небольшую сковороду с огнеупорной ручкой (или вовсе без ручки). Разогреть в сковороде немного оливкового масла. Быстро обжарить рулетики из рыбы с ветчиной со всех сторон. Поместить сковороду с обжаренной рыбой в предварительно разогретую духовку. Готовить в течение 7 мин. Добавить в смесь помидоров и оливкового масла оставшуюся мякоть лимона, перемешать. 2 ст. л. смеси отложить, а остальной заправить салат из фенхеля.

9 Готовую рыбу нарезать наискосок ломтиками толщиной 1 см. Для этого нужно использовать только остро отточенный нож, иначе рыба развалится на волокна.

10 Приготовить 4 сервировочные тарелки. На каждую выложить салат из фенхеля. Поверх салата по кругу выложить ломтики рыбы. На рыбу равномерно выложить оставшуюся заправку из оливкового масла и помидоров. Некоторую часть заправки можно использовать для украшения — нанести ее на поверхность тарелки вокруг салата быстрыми, нарочито небрежными движениями.



АНИС ЗВЕЗДЧАТЫЙ — популярная пряность китайской кухни. Он хорошо сочетается с уткой и свининой. Попробуйте положить звездочку специи вместе с луком в потрошеную утку или курицу — после жарки птица приобретет экзотический восточный привкус. Изобретательные утонченные японцы нашли анису и некулинарное применение: если поджечь ароматную кору этого дерева, ее можно использовать в качестве благовония.

запеченное суфле из лосося

200 г	консервированного лосося
500 г	картофеля
1 ст. л.	растительного масла
4	яичных белка
1	луковица
0,5	стакана молока
100 г	консервированной кукурузы
1 ч. л.	розового перца
•	соль по вкусу

Время приготовления: 1 час
Порций: 4
1 порция: 300,3 ккал
белки – 18,5 г, **жиры** – 8,4 г, **углеводы** – 37,6 г

1 Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать крупными кусками. Лук очистить, мелко порубить и обжарить в растительном масле 3 мин. Лосось откинуть на дуршлаг, удалить косточки. Картофель и рыбу поместить в блендер, влить молоко, измельчить до состояния пюре. Добавить в готовое пюре лук и кукурузу. Посолить и перемешать.

2 Разогреть духовку до 170 °С. Белки взбить миксером в пышную пену, половину добавить в пюре. Быстро перемешать, разложить по смазанным маслом формочкам.

3 Сверху в виде шапки положить оставшиеся взбитые белки, украсить горошинами розового перца. Поставить в духовку и выпекать 25 мин.









мусс из барабульки

- **300 г** филе барабульки
- **1** лавровый лист
- **4** горошины черного перца
- **200 мл** сливок
- **1** лимон
- **15 г** желатина
- **4** креветки
- **4** перепелиных яйца
- **50 г** каперсов
- **1 ст. л.** красной икры
- соль по вкусу

Время приготовления: 1 час 50 мин.
Порций: 2
1 порция: 714,7 ккал
белки — 61,7 г, жиры — 50,3 г,
углеводы — 3,8 г

1 Лимон вымыть, отрезать один кружок и отложить. Из остального лимона выжать сок. Рыбное филе вымыть, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, добавить кружок лимона, лавровый лист, горошины черного перца. Поставить на огонь и довести до кипения. Посолить. Снять с огня, шумовкой переложить рыбу на разделочную доску. Бульон сохранить.

2 Когда филе остынет, аккуратно отделить кожицу, нарезать ее тонкой соломкой, положить в миску и накрыть пищевой пленкой. Филе нарезать небольшими кусочками.

3 Желатин залить небольшим количеством рыбного бульона. Когда он набухнет, добавить 1 стакан бульона, поставить на огонь и довести до кипения (но не кипятить). Филе поместить в блендер, взбить вместе со сливками, лимонным соком и желатиновой смесью. Посолить по вкусу.

4 Треть мусса отложить (сохранить теплым). Разложить по двум формам оставшийся мусс. Тщательно вымыть 2 куриных яйца, обернуть их пищевой пленкой. Поместить в середину каждой формочки по яйцу тупой стороной вниз, вдавив его примерно на половину высоты формы. Поставить мусс в холодильник на 30 мин.

5 Сварить вкрутую перепелиные яйца, очистить от скорлупы. Мелко нарезать 2 очищенные креветки (2 отложить для украшения), 2 яйца и каперсы. Добавить нарезанную рыбную кожицу, отложенный мусс и тщательно перемешать.

6 Вынуть из холодильника формы с муссом, убрать куриные яйца. Образовавшиеся полости заполнить начинкой. Разровнять. Поставить в холодильник на 30 мин. Когда мусс застынет, извлечь его из форм, перевернув на сервировочную тарелку и положив сверху на несколько минут нагретое полотенце.

Украсить креветками, перепелиными яйцами и красной икрой.



* В этом рецепте можно использовать любую морскую рыбу с кожицей красноватого оттенка, например морского окуня.

* Проследите за тем, чтобы рыба не переварилась, иначе мусс может получиться очень водянистым.

* В начинке для мусса перепелиные яйца можно заменить куриными, а каперсы — небольшими крепкими маринованными огурчиками. В этом случае, чтобы получить более пряный вкус, добавьте в начинку 1 ч. л. крупнозернистой горчицы или сливочного хрена.



камбала, фаршированная креветками и сыром

2 камбалы весом по 400—500 г
200 г креветок
150 г сыра с голубой плесенью
75 мл сливок жирностью 33 %
1 лимон
6 веточек укропа
• соль, перец по вкусу

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 2
1 порция: 780,0 ккал
белки — 103,1 г, жиры — 36,5 г,
углеводы — 0,7 г

★ **Обычно в магазинах продаются уже сваренные креветки (в отличие от сырых они не серого, а розового цвета). Их не нужно отваривать еще раз, достаточно просто разморозить и очистить.**

★ **Дорогой сыр с голубой плесенью можно заменить российским или голландским, добавив для остроты 2—3 зубчика чеснока.**

Как правильно разделать камбалу







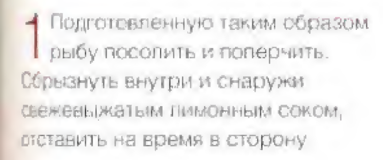


а Рыбу вымыть, положить на присыпанную крупной солью разделочную доску темной стороной вверх. Сделать глубокий надрез вдоль всего спинного хребта.

б Сделать два поперечных надреза по линии хвоста и головы. Делая ножом небольшие надрезы, снять с камбалы кожу в направлении от хвоста к голове.

в Держа нож горизонтально, почти до конца срезать мясо с реберных костей, но не отделять его полностью. Рыбу перевернуть, так же обработать с другой стороны.

г Вывернуть оба филе наружу. Ножницами обрезать реберные кости, перерезать хребет у головы и хвоста. Вынуть хребет и внутренности. Сполоснуть рыбу изнутри.



1 Подготовленную таким образом рыбу посолить и поперчить. Сбрызнуть внутри и снаружи свежевыжатым лимонным соком, отставить на время в сторону.

2 Пока камбала маринуется, приготовить начинку. Креветки отварить и очистить. Укроп вымыть и мелко нарезать. С лимона снять теркой цедру. Сыр размять вилкой, взбить в блендере со сливками. Смешать в миске сыр, укроп, цедру лимона и соль. Добавить креветки, перемешать начинку легкими движениями.

3 Разогреть духовку до 180 °С. Через разрез, сделанный вдоль хребта, нафаршировать камбалу полученной смесью. Сбрызнуть растительным маслом.

4 Завернуть рыбу в фольгу, поместить в духовку и запекать 20 мин. За 5 мин. до готовности развернуть фольгу, чтобы камбала подрумянилась.

Подавать, украсив дольками лимона и зеленью укропа.





дорада с розовым перцем

2 небольшие дорады
2 пучка кресс-салата
200 г сливочного сыра
2 ст. л. хрена
2 яйца
20 горошин розового перца
• соль по вкусу

Для гарнира:

2 сладких перца
2 яйца
100 г сметаны
• сливочное масло для обжаривания

Время приготовления: 40 мин.
Порции: 2
1 порция: 659,5 ккал
белки — 51,0 г, жиры — 43,8 г,
углеводы — 15,3 г

ДОРАДА («золотая») — испанское название морского леща, обитающего в теплых водах, в том числе и в Средиземном море. У дорады действительно золотистый цвет чешуи, но не только это делает ее «золотой». Она легко ловится, у нее вкусное нежное мясо и мало костей.

1 Небольшим острым ножом очистить рыбу от чешуи. Свежую рыбу чистят от хвоста к голове. Сделать два глубоких разреза вдоль хребта, раздвинуть мясо руками и вынуть хребет вместе со спинным плавником, отделяя его от реберных костей с помощью ножниц. Вынуть внутренности. Тщательно вымыть рыбу внутри и снаружи.

2 Выложить рыбу на разделочную доску, открыть жаберные щели и ножницами вырезать жабры.

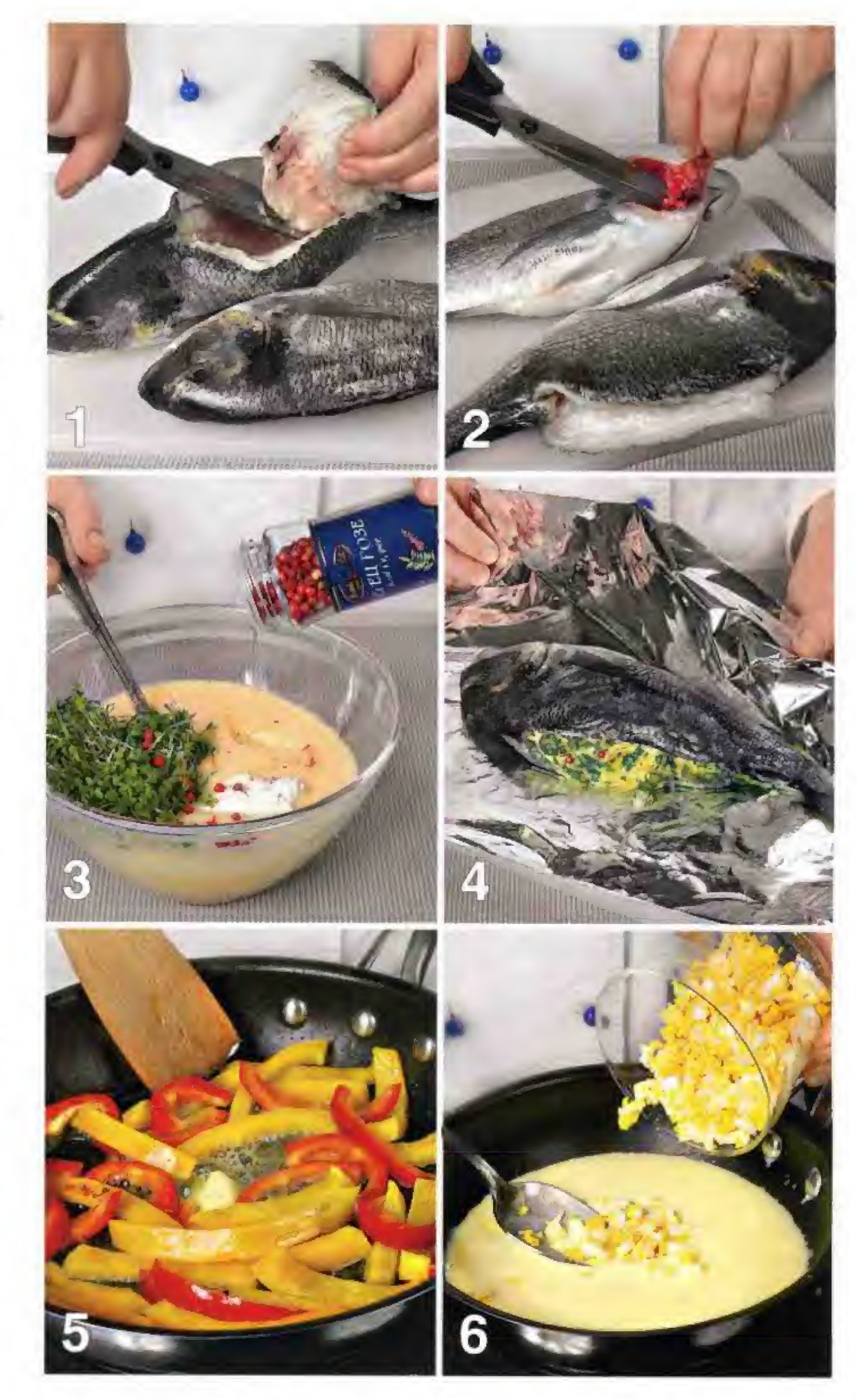
3 Кресс-салат перебрать, вымыть и обсушить. Яйца взбить миксером до белого цвета. Продолжая взбивать, добавить сливочный сыр. Смешать в миске кресс-салат, шпинат, взбитые с сыром яйца и хрен. Посолить по вкусу. Добавить розовый перец.

4 Разогреть духовку до 180 °С. Положить рыбу на брюшко и нафаршировать получившейся смесью. Каждую рыбу завернуть в фольгу, смазанную маслом, выложить на противень и поставить в духовку на 20 мин.

5 Перцы вымыть, освободить от плодоножки и семян и нарезать брусочками длиной 5—6 см. В сковороде разогреть сливочное масло и обжаривать перцы до мягкости 5 мин. Посолить по вкусу.

6 Яйца сварить вкрутую, обдать холодной водой и очистить. Смешать яйца со сметаной. Посолить по вкусу.

Рыбу подавать очень горячей с обжаренными перцами и яично-сметанным соусом.



Среди многочисленных пряностей и приправ торговой марки Santa Maria есть экзотический РОЗОВЫЙ ПЕРЕЦ, пряность родом из Южной Америки — из Бразилии и Перу. Имеет сладкий вкус, так как содержит довольно много сахара, и аромат, немного похожий на имбирный. Используются целые плоды — соло или в смеси с другими, более традиционными пряностями — для ароматизации мясных и рыбных блюд, десертов, а также при различных видах консервирования.



«косичка» из белой и красной рыбы под сырным соусом

500 г филе лосося
500 г филе палтуса
500 г филе судака
2 ч. л. соевого соуса
2 ст. л. оливкового масла
• сок 0,5 лимона
100 г семян тмина
100 мл сливок жирностью 20 %
100 мл белого сухого вина
100 г сыра
100 г каперсов
• соль, перец по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 6—7
1 порция: 528,8 ккал
белки — 45,0 г, жиры — 36,0 г,
углеводы — 1,7 г



Вкус сырного соуса весьма зависит от сорта используемого сыра. Мягкий сыр ружетт с красной культурой придаст соусу мягкий, очень характерный пряный сливочный вкус. Натирать ружетт на терке не надо (и не получится!). Просто удалите красную корочку и накрошите сыр маленькими кусочками.



★ **В рецепте можно использовать и другие виды рыбы. Важно, чтобы они соответствовали друг другу по размеру и чтобы в их мясе не было мелких костей. Подойдут форель, сом, налим. Вместо дорогой красной рыбы можно взять тешу осетровых. В этом случае белая рыба не должна быть слишком жирной.**

★ **Если вы не уверены, что можете при обжаривании перевернуть косички, не повредив их, сделайте легкую панировку. Смешайте в равной пропорции семена кунжута с крошками белого хлеба и одним яичным желтком и обваляйте в этой панировке косички.**

1 Филе сполоснуть водой, обсушить и разрезать на продольные полоски, шириной 2 см каждая. Закрепив концы полосок деревянными зубочистками, сплести несколько косичек (по количеству порций).

2 Уложить рыбные косички в блюдо, сбрызнуть оливковым маслом, соевым соусом и лимонным соком. Посолить, поперчить и дать настояться 20 мин.

3 В большой сковороде разогреть растительное масло. Косички обвалять в семенах тмина, обжаривать по 3 мин. с каждой стороны.

★ **Поскольку рыбные косички получаются очень нежными и могут развалиться, переворачивать их нужно с помощью 2 широких лопаток, одновременно поддевая с концов, а не с середины.**

4 Влить сливки в сотейник и довести их до кипения. Добавить сухое вино и натертый на крупной терке сыр. Готовить на небольшом огне, постоянно размешивая, пока соус не загустеет. Каперсы откинуть на сито, промыть под холодной водой, обсушить. Несколько каперсов оставить для украшения, остальные мелко нарубить и добавить в соус непосредственно перед подачей на стол.



форель голубая с пряными травами





1	форель весом 750—800 г
300 мл	винного уксуса
0,5	стакана белого сухого вина
1	лимон
1	лавровый лист
1	яблоко
6—8	горошин белого перца
по 3—4	веточки укропа, тимьяна, розмарина, мяты, орегано или любой другой пряной зелени по вкусу
•	соль по вкусу

Время приготовления: 55 мин.
Порций: 4
1 порция: 449,3 ккал
белки — 40,0 г, жиры — 21,1 г,
углеводы — 24,6 г

1 Форель очистить от чешуи. Вдоль брюшка сделать надрез от головы до хвоста, удалить внутренности, жабры и плавники. Промыть рыбу изнутри и слегка ополоснуть снаружи. Не вытирать! Уксус влить в сотейник, сильно нагреть, полить им форель — рыба приобретет голубой цвет. Натереть тушку солью внутри и снаружи.

* **Голубой цвет форели будет более интенсивным, если не очищать ее от чешуи. Однако делать это можно только в том случае, если вы сами ловили рыбу в горном озере.**

2 С яблока снять полосками кожуру, так же снять цедру с лимона, нарезать кожуру и цедру тонкой соломкой. Мякоть яблока нарезать тонкими ломтиками, лимон — полукружьями. Зелень вымыть, обсушить и измельчить.



3 Смешать зелень с нарезанной яблочной кожурой и лимонной цедрой, положить внутрь брюшка (зашивать брюшко не надо).

4 На дно широкой кастрюли выложить ломтики яблока и лимона, белый перец и лавровый лист; влить вино и 1 л воды, поставить на огонь и довести до кипения. Внутрь кастрюли поставить решетку, уложить на нее форель, накрыть кастрюлю крышкой. Готовить на небольшом огне 35 мин.





пирог с треской



300 г	филе трески
1	красная луковица
1	лук-порей, только белая часть
2	небольшие морковки
3 ст. л.	муки
3 ст. л.	растительного масла
2	зубчика чеснока
100 мл	белого сухого вина
1	помидор
6	листиков розмарина
•	соль, перец по вкусу

Для пюре:

2	большие картофелины
2	моркови
0,5	стакана сливок
1	яйцо
1 ст. л.	сливочного масла
•	соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 453,5 ккал
белки — 19,5 г, жиры — 23,1 г,
углеводы — 41,9 г



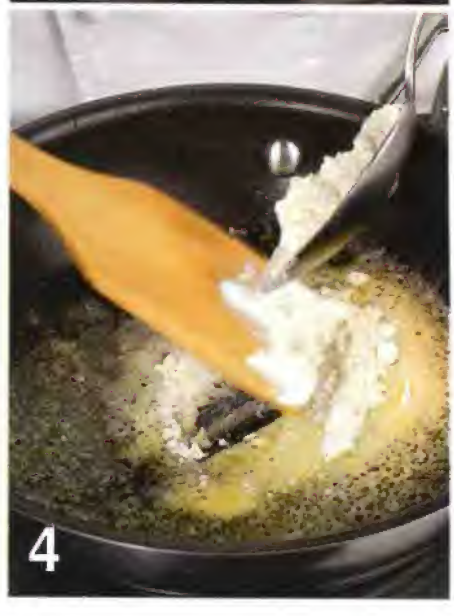


1 Красный лук и порей очистить, нарезать тонкими полукольцами, опустить в кипящую подсоленную воду. Через 1 мин. переложить шумовкой в миску с холодной водой. Когда лук остынет, выложить его на бумажные салфетки. Морковь очистить и нарезать кружками. Помидор вымыть, нарезать небольшими кубиками.

2 Треску нарезать кусочками по 3,5—4 см. Посолить, поперчить по вкусу. Рабочую поверхность посыпать 2 ст. л. просеянной муки, обвалять рыбу. Разогреть в сотейнике 2 ст. л. масла. Обжаривать рыбу по 3 мин. с каждой стороны. Добавить чеснок и готовить еще 2 мин. Не снимая сотейник с огня, кулинарной лопаткой переложить рыбу в блюдо. Чеснок удалить.



3 В сотейник, в котором жарилась рыба, влить вино. Через 1 мин. добавить стакан воды, листики розмарина, весь лук и морковь. Перемешать. Довести до кипения. Добавить помидор, накрыть крышкой и готовить 10 мин. Слить жидкость из сотейника в соусник, чтобы все твердые частицы остались в сотейнике.



4 Разогреть в сковороде оставшееся масло, добавить 1 ст. л. муки. Тщательно размешать, чтобы не было комков. Влить жидкость из-под овощей. Варить, постоянно размешивая, пока соус не загустеет, 2 мин.



5 Картофель и морковь очистить, разрезать на кусочки произвольного размера и варить в кипящей подсоленной воде до готовности 15 мин. Разогреть в сотейнике сливки, добавить сливочное масло. Посолить, поперчить. Перелить сливки в большую миску. Через сито протереть в нее горячий картофель и морковь. Тщательно перемешать.

6 Слегка взбить яйцо и добавить его к картофелю с морковью. Еще раз перемешать. Накрыть пищевой пленкой, отставить в сторону.

★ **Картофельно-морковное пюре можно приготовить заранее. Только не оставляйте его открытым.**

Чтобы вкус пюре стал более пряным, можно добавить в него 1 ч. л. молотого кориандра.

7 Разогреть духовку до 200 °С. В огнеупорную форму выложить тушеные лук и морковь, следующим слоем уложить кусочки обжаренной рыбы. Аккуратно влить подготовленный соус.

8 Сверху уложить ровным слоем картофельно-морковное пюре. С помощью столовой ложки украсить поверхность пирога «волной». Поставить форму в духовку и готовить, пока верх пирога не станет золотистым, примерно 15 мин.

Подавать горячим.

НАШ ! СОВЕТ

* В этом рецепте вместо трески можно использовать филе судака или морского окуня. Важно только, чтобы рыба не была очень жирной.

* Красный репчатый лук можно заменить обычным.

* Добавьте к картофелю и моркови небольшой корень пастернака — пюре получится более нежным.

жареная рыба с соусом айоли



2 очищенных морских окуня
• мука
1 ч. л. сливочного масла
1 ст. л. растительного масла

Для айоли:
1 большая картофелина
2 зубчика чеснока
2 вареных яичных желтка
150 мл майонеза
• щепотка шафрана
100 мл оливкового масла
2 ст. л. лимонного сока
• соль, перец

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 4
1 порция: 710,1 ккал
белки — 30,0 г, жиры — 60,1 г,
углеводы — 12,3 г

АЙОЛИ — чесночный соус из Южной Франции. Непременные его компоненты — оливковое масло, яичные желтки и лимонный сок. Обычно подается к рыбе.

1 Приготовить соус айоли. Шафран развести в 2 ст. л. кипящей воды. Картофель отварить в мундире и, пока он еще горячий, быстро очистить и измельчить в блендере вместе с очищенным чесноком, яичными желтками, майонезом и шафраном. Не прекращая взбивать, влить лимонный сок и тонкой струйкой — оливковое масло. Выложить айоли в миску, приправить солью и перцем. Накрыть пленкой и оставить при комнатной температуре.

2 Разогреть духовку до 200 °С. Рыбу посолить, поперчить и обвалять в муке. Разогреть в сковороде растительное масло, обжаривать рыбу 4 мин. с одной стороны и 3 мин. с другой. Поставить сковороду в духовку и подпечь рыбу в течение 10 мин. Подавать с соусом айоли.

1

2



каннеллони с грибами и креветками

12 каннеллони
500 г очищенных креветок
500 г свежих или 200 г консервированных шампиньонов
2 луковицы
3 ст. л. растительного масла
200 г швейцарского сыра

Для соуса:
50 г оливок
50 г каперсов
1 ст. л. цельнозерновой горчицы
250 мл сливок жирностью 33 %

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 760,0 ккал
белки — 44,9 г, жиры — 47,9 г,
углеводы — 37,3 г





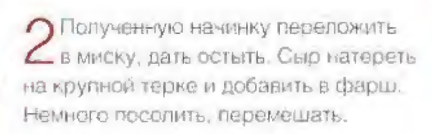






1 В кастрюлю влить 2 л воды, добавить 2 ч. л. соли, довести до кипения. Каннеллони порциями опускать в кипяток и варить по 3 мин. Достать шумовкой, переложить в широкое блюдо с холодной водой, чтобы прекратить процесс варки. Лук очистить, нарезать кольцами. Шампиньоны вымыть, нарезать тонкими пластинами. Лук обжаривать в масле 4 мин. на сильном огне. Добавить шампиньоны и жарить еще 3 мин. Добавить целые очищенные креветки (несколько штук отложить для соуса), перемешать и готовить на несильном огне без крышки 5 мин.

2 Полученную начинку переложить в миску, дать остыть. Сыр натереть на крупной терке и добавить в фарш. Немного посолить, перемешать.



3 Оливки и каперсы откинуть на мелкое сито, обдать холодной водой. Мелко порубить, добавить горчицу и оставшиеся креветки. Сливки слегка взбить, выложить в них получившуюся массу и перемешать.

4 Начинку переложить в кулинарный мешок. Каннеллони по одному доставать из миски с водой и наполнять начинкой. Духовку разогреть до 200 °С. Начиненные каннеллони уложить в форму для выпечки, полить соусом. Поставить в духовку, готовить 10 мин. Немедленно подать на стол.

* **Фарш надо укладывать в каннеллони не очень плотно, чтобы при разогревании в духовке он не вытек.**
* **Соус можно сделать менее острым, исключив из него каперсы, уменьшив количество горчицы или выбрав более сладкий ее сорт.**
* **КАПЕРСЫ — нераскрывшиеся твердые бутоны цветов каперсового куста. Придают пище приятный, чуть кислый вкус.**

КАННЕЛЛОНИ, одна из разновидностей итальянской пасты очень крупного формата, представляют собой довольно большие полые цилиндры, со стенками толщиной примерно 1,5 мм. Они были придуманы специально для фарширования. Для них подходят любые виды начинки: мясная, рыбная, овощная, грибная и даже фруктовая, но каждому виду фарша соответствует свой соус.



куриное фрикасе с грибами

250 г стручкового горошка или фасоли
50 г сухих грибов
500 г филе куриных грудок
1 ст. л. сливочного масла
100 г сметаны
1 яичный желток
• соль, перец

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 260,1 ккал
белки — 34,3 г, жиры— 12,1 г, углеводы — 3,5 г

1 Филе положить в кастрюлю с холодной водой, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Снять пену, уменьшить огонь, посолить и варить 8 мин. Вынуть из бульона, дать немного остыть, нарезать небольшими кусочками.

2 Стручки горошка или фасоли вымыть, отварить в кипящей подсоленной воде (2 мин.). Откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Грибы вымыть и проварить в кипящей воде 3 мин., откинуть на дуршлаг. Грибной отвар процедить, грибы нарезать пластинками.

3 Грибной отвар вскипятить, уменьшить огонь, добавить масло, сметану, куриное мясо, стручки горошка или фасоли и грибы. Приправить солью и перцем по вкусу. Перемешать и готовить 5 мин. Вбить в блюдо желток, перемешать и сразу же снять с огня.

Подавать с картофельным пюре.

фасоль по-черногорски

80 г свежей стручковой фасоли
5 больших помидоров
1 луковица
1 зубчик чеснока
0,5 стакана измельченной зелени петрушки
0,5 стакана измельченных листьев красного базилика
1 ч. л. порошка карри
100 г пармезана
- соль по вкусу
- растительное масло для обжаривания

**Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 4; 1 порция: 734,4 ккал
белки – 49,0 г, жиры – 46,0 г, углеводы – 31,1 г**

1 Помидоры вымыть, ошпарить кипятком и снять кожицу; мякоть нарезать крупными кубиками. У фасоли отрезать концы. Лук и чеснок очистить, измельчить.

2 В сотейнике разогреть растительное масло, обжаривать в нем лук и чеснок 3 мин. Положить в сотейник фасоль и готовить 5 мин. Приправить карри.

3 Добавить нарезанные помидоры и зелень. Посолить по вкусу, перемешать и готовить еще 5 мин. Снять с огня. Переложить в сервировочное блюдо. Посыпать тертым пармезаном.


1


2


3

цуккини фаршированные

1 небольшой цуккини
70 г козьего сыра или брынзы
1 средний помидор
1 ст. л. растительного масла
• соль, перец по вкусу

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 2
1 порция: 166,3 ккал
белки — 8,8 г, жиры — 13,0 г, углеводы — 3,5 г

1 Цуккини вымыть, отрезать кончики. На поверхности плода сделать наискосок глубокие надрезы на расстоянии 2 см друг от друга, вырезать из них кусочки мякоти толщиной примерно 0,5 см.

2 Помидоры вымыть и нарезать кружками толщиной примерно 0,5 см. Сыр нарезать кусочками такой же толщины.

3 Вложить в надрезы кружки помидоров и сыра, чередуя их между собой. Нафаршированный цуккини посолить, поперчить, полить маслом. Завернуть в фольгу и поставить в заранее разогретую до 200 °С духовку на 25 мин.

Подавать горячим.

НАШ ! СОВЕТ

Если резать цуккини на порции вдоль — блюдо будет выглядеть эффектнее. Таким же образом можно фаршировать обыкновенные кабачки.









капуста молодая, фаршированная бараниной, в ореховом соусе

2 кочана молодой белокочанной капусты
800 г бескостной баранины
100 г сала
2 луковицы
2—3 зубчика чеснока
• полбатона белого хлеба
250 мл молока
0,5 стакана зелени петрушки
0,25 стакана зелени мяты
0,25 стакана зелени розмарина
• соль, перец по вкусу
2 яйца
1 стакан панировочных сухарей

Для соуса:
2 ст. л. растительного масла
1 луковица
2 больших пучка зелени петрушки
2 веточки мяты
0,5 стакана воды
2 ч. л. лимонной цедры
1,5 стакана фундука
2 ст. л. орехового масла
1 ст. л. лимонного сока

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 6
1 порция: 506,6 ккал
белки — 33,0 г, жиры — 24,9 г,
углеводы — 38,3 г

1 Баранину вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусками. Пропустить мясо вместе с салом через мясорубку. Это можно сделать 2 раза. С белого хлеба срезать корку, разломать хлеб на куски и замочить в молоке. Когда хлеб размокнет, отжать его. Лук и чеснок очистить и мелко нашинковать. Зелень тщательно вымыть, обсушить и тоже мелко нашинковать. Смешать в миске мясной фарш, отжатый хлеб, лук, чеснок и зелень. Посолить, поперчить по вкусу. Тщательно перемешать и взбить венчиком или вилкой. Если фарш получился очень крутой, добавить немного молока или холодной воды.

2 Капустные кочаны вымыть, убрав внешние некрасивые листья. В широкой кастрюле вскипятить воду, немного подсолить и опустить в нее по очереди кочаны капусты на 3 мин каждый. Отбросить на дуршлаг, положить кочаны на полотенце кочерыжкой вверх и дать стечь всей воде.

3 Выложить капусту на разделочную доску. Осторожно, начиная от внешних листьев, отогнуть капустные листья от середины к краям. Плотно сжатые листья в самой середине кочана оставить как есть.

4 Уложить между капустными листьями бараний фарш. Вновь придать капусте форму кочана.

5 Слегка взбить яйца. С помощью кулинарной кисточки обмазать капустные кочаны со всех сторон ровным слоем яйца.

6 Присыпать капусту панировочными сухарями, смешанными с небольшим количеством соли, и разровнять руками.

НАШ ! СОВЕТ

Это блюдо можно также приготовить из молодой савойской капусты. У нее листья нежнее, чем у белокочанной. Поэтому ее надо опустить в кипящую воду буквально на 1 мин. Как савойскую, так и белокочанную капусту очень важно не переварить. Лучше оставить чуть недоваренной сердцевину кочана, чем разварить внешние листья.



* Эту операцию можно повторить. Еще раз обмазать кочаны яйцом и обвалять в панировке. Тогда внешний слой капусты после запекания будет более плотным и хрустящим.

7 Разогреть духовку до 180 °С. Каждый кочан капусты завернуть в фольгу и положить в огнеупорную форму. Поставить в духовку и запекать 40 мин. За 7 мин. до готовности вынуть форму из духовки, сделать в фольге небольшой разрез и слить весь выделившийся сок. После чего снять с кочанов фольгу и вернуть в духовку, чтобы капуста подрумянилась.

8 Сделать соус. Фундук опустить на 3 мин. в кипящую воду. Откинуть на дуршлаг и снять с него кожицу. Размолоть орехи в ступке или блендере (желательно не в порошок). Лук очистить и нарезать полукольцами. Зелень петрушки и мяты вымыть, обсушить и мелко нашинковать. С лимона снять теркой цедру. Из мякоти выжать сок.

9 Разогреть в сотейнике растительное масло. Добавить лук и готовить 4 мин. Добавить петрушку и готовить еще 2 мин.

10 Тонкой струей влить в сотейник воду. Размешать. Уменьшить огонь до минимума. Добавить мяту и цедру лимона. Готовить, пока петрушка и мята не станут совсем мягкими, примерно 3 мин. Вмешать в соус орехи, ореховое масло и сок лимона. Посолить, поперчить по вкусу. Готовить без крышки 10 мин. Снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться еще минут 7.

* Небольшие кочаны можно разрезать на две части. Средние — на три. Подавать очень горячими.

РОЗМАРИН, популярная пряность в кухнях многих стран, придает особый аромат многим блюдам, но особенно хорошо его использовать при приготовлении баранины. Во-первых, он отбивает специфический запах этого мяса. Во-вторых, придает блюду чуть смолистый аромат. При использовании свежих листьев розмарина надо быть осторожным в дозировке, так как это одна из самых сильных пряностей.





овощи в темпуре

- **2** крупных сладких перца
- **1** средний кабачок
- **1** средний баклажан
- **1** небольшой кочан цветной капусты
- **1** стебель лука-порея, только белая часть
- **6—8** веточек кудрявой петрушки, сельдерея и базилика
- **100 г** муки
- соль, перец по вкусу

Для темпуры:

- **1** яичный желток
- **100 мл** ледяной воды
- **150 г** льда
- **150 г** муки

Для обжаривания:

- **200 мл** оливкового или кунжутного масла







1 Все овощи и зелень тщательно вымыть и обсушить. Перцы разрезать на 4 части, удалив плодоножку и семенную коробочку. Кабачок и баклажан нарезать круглыми ломтиками толщиной 0,5 см. Цветную капусту разобрать на небольшие соцветия. Лук-порей нарезать по диагонали кусочками толщиной 2 см. У петрушки и сельдерея отрезать грубые черешки.

2 Обвалять овощи в муке, смешанной с солью, и выложить на поднос. Глубокую сковороду или вок заранее поставить на сильный огонь.



* **Тесто темпура не может долго стоять, поэтому замешивать его лучше в два приема.**

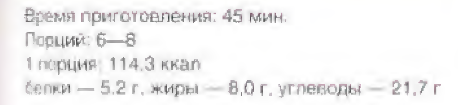
3 Смешать 1 желток со 100 мл ледяной воды. Добавить 150 г льда. Всыпать половину муки и быстро перемешать. В тесте должны остаться небольшие комочки — они делают темпуру более воздушной и хрустящей.



4 Влить в раскаленную сковороду масло. Проверить масло на готовность. Для этого влить в сковороду несколько капель теста — они должны чуть опуститься, затем всплыть и быстро увеличиться в объеме. Кусочки овощей обмакивать в ледяное тесто и сразу же обжаривать в масле.



5 Выкладывать кусочки овощей на салфетку, чтобы впиталось лишнее масло, и сразу же подавать к столу с соевым соусом.



Время приготовления: 45 мин.
Порций: 6—8
1 порция: 114,3 ккал
белки — 5,2 г, жиры — 8,0 г, углеводы — 21,7 г

ТЕМПУРА — это один из способов приготовления кляра, позволяющий сделать тесто тонким и кружевным, а само блюдо — легким и хрустящим.



шарики из капустных листьев

- **1** кочан молодой капусты
- **1** луковица
- **1** красный сладкий перец
- **1** зеленый сладкий перец
- **1** морковка
- **1** пучок кинзы или петрушки
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 6
1 порция: 52,0 ккал
белки — 2,1 г, жиры — 1,8 г, углеводы — 6,8 г

Несомненным достоинством капусты является то, что большинство ее сортов доступны в течение всего года. Правда, молодая белокочанная бывает только в начале лета. Ее нежные листья не подходят для соления или квашения. Зато из них могут получиться очень вкусные и полезные блюда. Даже если вы просто отварите нашинкованную капусту в небольшом количестве молока и присыплете сухариками.

1 Капустные шарики лучше готовить из молодой белокочанной капусты. Ее листья очень нежные и эластичные — они могут принять любую форму. Капусту вымыть, удалить верхние листья. Кочерыжку вырезать.

2 В большой кастрюле вскипятить 4 л воды, немного подсолить. Опустить капусту и варить, пока листья не начнут отделяться от кочана. Доставать их из кипятка шумовкой и сразу же опускать в миску с холодной водой. Когда листьев будет 12, выложить их на бумажные салфетки, дать обсохнуть. Оставшуюся в кастрюле капусту проварить еще 6 мин., отбросить на дуршлаг, дать стечь всей воде, затем порубить ножом и выложить в миску.

3 Лук и морковь очистить, нарезать соломкой. Сладкий перец вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину. Мякоть нарезать так же, как лук и морковь. В сковороде разогреть растительное масло, обжарить в нем овощи (4 мин.), добавить к измельченной капусте, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

* **Начинку шариков можно разнообразить, добавив слегка недоваренный рис или другие овощи, например помидоры, кабачки, фасоль.**

4 На каждом из отложенных листьев вырезать утолщения, сделав v-образный надрез. Выложить капустный лист на влажную полотняную салфетку. В центр листа положить 1,5–2 ст. л. начинки, завернуть края к центру.

5 Приподнять концы салфетки и очень туго их скрутить. Капустный лист с начинкой должен приобрести форму шара и стать упругим. Развернуть салфетку и вынуть шарик. Так же сформовать остальные капустные шарики.

6 В широкой кастрюле вскипятить воду. Шарики сложить в емкость чуть меньшего диаметра и поставить на кастрюлю с кипящей водой, накрыть крышкой. Готовить на паровой бане 10—12 мин.

Подавать со сметаной.





пaтиссоны, фаршированные печенью индейки

2	патиссона
400 г	печени индейки
50 г	сухих белых грибов
2	луковицы
2 ст. л.	белого сухого вина
2	помидора
50 г	маринованного крыжовника
50 г	твердого сыра
•	соль, перец по вкусу
3 ст. л.	растительного масла

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 2
1 порция: 132,0 ккал
белки — 8,4 г, жиры — 5,0 г, углеводы — 13,3 г

* **Если вам не нравится вкус и запах печенки, приготовьте фарш из курицы, телятины или нежирной свинины. Можно сделать вегетарианский вариант этого блюда, вместо мяса добавив в фарш слегка недоваренный рис.**

* **Маринованный крыжовник можно заменить не очень острыми маринованными огурцами, нарезанными кружками.**



Из-за своей оригинальной формы ПАТИССОН получил название тарелочной тыквы. Молодые нежные плоды диаметром не более 7 см обычно маринуют или засаливают. Овощи большего размера варят, жарят, тушат и фаршируют. Как и кабачки, патиссоны хорошо сочетаются практически со всеми овощами и различными видами мяса. Поэтому их можно добавлять в самые разные супы, овощные и мясные рагу.





1 Патиссоны тщательно вымыть, срезать верхушку с плодоножкой и аккуратно, с помощью столовой ложки, вынуть сердцевину с семенами. Верхушки сохранить для дальнейшего использования.

2 Грибы замочить в теплой кипяченой воде на 10–15 мин. Когда они размокнут, откинуть на дуршлаг и промыть под струей воды. Лук очистить и нарезать полукольцами. Помидоры вымыть и нарезать кубиками. Крыжовник разрезать пополам. (Рецепт маринованного крыжовника см. в «Школе гастронома» № 14, 2004 г.) Печенку вымыть, очистить от желчных протоков, нарезать небольшими кусочками.



3 В сковороде разогреть растительное масло. Грибы откинуть на дуршлаг, промыть, 5 мин. обжаривать на сковороде вместе с луком. Добавить печенку. Влить вино, готовить 15 мин. Добавить помидоры и крыжовник. Посолить, поперчить. Перемешать и снять с огня.

4 Духовку разогреть до 180 °С. Решетку накрыть листом фольги, сбрызнуть растительным маслом. Сыр натереть на крупной терке. Уложить начинку в патиссоны, сверху присыпать сыром. Накрыть каждый патиссон срезанной верхушкой, сбрызнуть растительным маслом. Выложить патиссоны на решетку с фольгой. Готовить в духовке 20 мин.





картофельные ньокки

1 кг картофеля
100 г сыра пармезан
3 яйца
300 г муки
3 ст. л. сливочного масла

Для заправки:

- горсть листьев базилика

1 ст. л. оливкового масла
300 г очень спелых помидоров

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 6
1 порция: 378,3 ккал
белки – 15,1 г, жиры – 9,3 г, углеводы – 58,5 г

1 Картофель вымыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, отварить до готовности. Воду слить, картофелю дать остыть. Пармезан натереть на мелкой терке. Остывший картофель очистить от кожицы, растолочь (можно пропустить его через мясорубку, а затем протереть через сито). Добавить в миску с картофелем половину тертого пармезана, яйца и муку. Вымесить однородное тесто.

2 Разделить тесто на 3 части, которые затем раскатать в колбаски толщиной 1,5—2 см. Нарезать колбаски небольшими кусочками, сформовать клецки. Выложить их на рабочую поверхность в один слой.

3 С помощью вилки, вдавливая ее в поверхность каждого ньокки сначала вдоль, а затем поперек, нанести узор.

4 Отварить ньокки в кипящей подсоленной воде небольшими порциями, по 2 мин. каждую порцию (готовые ньокки должны всплыть), выложить на блюдо. Сливочное масло растопить. Готовые ньокки полить растопленным маслом, посыпать оставшимся пармезаном, накрыть и оставить в теплом месте до подачи.

5 Листья базилика слегка размять руками, обжарить в оливковом масле (30 сек.), затем выложить на бумажные салфетки, чтобы стек лишний жир.

6 На помидорах сделать крестообразный неглубокий надрез, погрузить их на 1 мин. в кипящую воду, снять кожицу. Разрезать помидоры пополам, удалить семена, мякоть крупно нарезать и слегка отбить. Добавить помидоры и листья базилика в блюдо с ньокки, осторожно перемешать.

НЬОККИ — маленькие итальянские клецки из картофеля, муки и пармезана, диаметр которых не превышает 2—2,5 см. Самый простой способ подачи ньокки — со сливочным маслом и сыром. Но итальянские повара, как правило, готовят для ньокки разнообразные соусы, сливочные, томатные, мясные или овощные. Готовые ньокки можно хранить в холодильнике до 1 месяца, предварительно завернув в пищевую пленку.





пирог капустный с беконом

1 кочан краснокочанной капусты
0,5 кочана белокочанной капусты
100 г бекона
1 луковица
1 ст. л. сливочного масла
• соль, перец по вкусу

Время приготовления: 40 мин. + 2 часа
Порции: 6
1 порция: 136 ккал
белки — 3,5 г, жиры — 9,5 г, углеводы — 9,1 г

1 Капусту разобрать на листья. В большой широкой кастрюле вскипятить воду, слегка присолить. Опустить листья белокочанной капусты и варить 5 мин. С помощью шумовки переложить в миску с холодной водой. Опустить в кипящую воду листья краснокочанной капусты и варить 8 мин. Переложить в отдельную миску с холодной водой.

★ **Капустные листья перекладывают из кипящей воды в холодную, чтобы приостановить процесс термической обработки. Листья будут мягкими, эластичными и одновременно крепкими.**

2 Отобрать 12 самых крупных листьев краснокочанной капусты. Вырезать толстую середину, не разрезая лист до конца. Накрыть листья пищевой пленкой и слегка отбить. Отложить в сторону. Оставшиеся листья краснокочанной и белокочанной капусты нарезать очень тонкой соломкой.

3 Бекон нарезать небольшими кубиками. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Разогреть сковороду. Обжаривать бекон 12 мин., до образования шкварок. Переложить его в отдельную тарелку, а в вытопившемся из бекона жире обжарить лук 4 мин.

4 В большой миске перемешать нашинкованную белокочанную и краснокочанную капусту, лук и бекон. Посолить, поперчить по вкусу.

5 Широкий сотейник или блюдо с высокими краями смазать сливочным маслом. На дно уложить 6 красных капустных листьев так, чтобы они закрывали бортики и слегка находили друг на друга. Выложить на листья приготовленную начинку.

6 Сверху уложить оставшиеся капустные листья. Накрыть смазанной сливочным маслом тарелкой подходящего размера. Сильно прижать и слить выделившуюся жидкость. Поставить под гнет в холодильник на 2 ч.

Пирог можно подать холодным или разогреть его в микроволновой печи.



КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА требует более длительной термической обработки, чем ее ближайшая родственница — белокочанная. Чтобы капуста сохранила красивый фиолетовый цвет, в блюдо надо добавить немного лимонного сока или уксуса. Не забывайте, что краснокочанная капуста может окрасить другие ингредиенты блюда.

«грибы» из картофеля

1 кг мелкого картофеля
- растительное масло для обжаривания
- соль по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 313,8 ккал
белки — 4,7 г, жиры — 15,8 г,
углеводы — 38,2 г

1 Картофель тщательно вымыть щеткой. В кастрюле вскипятить воду, подсолить. Положить картофель и варить до готовности. Картофель остудить.

2 С одной стороны каждой картофелины сделать по кругу надрез, обозначив таким образом шляпку гриба. Аккуратно вырезать ножку.

3 В сотейнике раскалить растительное масло. Обжаривать в нем «грибы» небольшими порциями до золотистой корочки.

Для этого рецепта более всего подойдет мелкий картофель приблизительно одного размера с темно-розовой кожурой.


1


2


3

картофель фаршированный в беконе

- **8** картофелин
- **8** полосок бекона
- **150 г** копченого лосося
- **100 г** сыра эдамер
- **0,5** сладкого зеленого перца
- **0,5** сладкого красного перца
- **0,5** сладкого желтого перца
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4
1 порция: 364,9 ккал
белки — 22,7 г, жиры — 17,1 г,
углеводы — 28,2 г

1 Картофель отварить в мундире, дать ему остыть, затем очистить. Разрезать каждую картофелину вдоль пополам. Аккуратно вынуть середину, оставив внешнюю оболочку толщиной 0,7 см.

2 Перцы вымыть, очистить и нарезать небольшими кубиками. Таким же образом нарезать рыбу. Сыр натереть на крупной терке. Мякоть картофеля мелко порубить, смешать со сладким перцем, рыбой и сыром. Посолить, поперчить по вкусу. Наполнить начинкой половинки картофелин.

3 Разогреть духовку до 180 °С. Сложить половинки картофеля вместе, обернуть полоской бекона, закрепить деревянной зубочисткой. Уложить на решетку и запекать в духовке 30 мин.

Копченого лосося можно заменить другой рыбой холодного копчения — щукой, треской или скумбрией, главное, не очень жирной.









лук, фаршированный куриным филе

- **2** большие красные луковицы
- **150 г** куриного филе
- **50 г** оливок без косточек
- **50 г** российского сыра
- **2** зубчика чеснока
- **1 ч. л.** столового уксуса 9 %-ного
- **1** почка гвоздики
- растительное масло для обжаривания
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 2
1 порция: 330 ккал
белки — 25,3 г, жиры — 18,9 г,
углеводы — 14,6 г

1 Разогреть духовку до 200 °С. Лук очистить, не срезая корешковой части. Разрезать каждую луковицу пополам и затем на 3–4 части. Сложить в сотейник, влить 0,5 л воды. Добавить уксус, соль, пряности, поставить на огонь, дать закипеть и варить 5 мин. Затем лук вынуть и отложить.

2 Куриное филе отбить, посолить, обжаривать в растительном масле по 4 мин. с каждой стороны. Очень мелко нарезать. Измельчить чеснок, оливки и сыр. Все перемешать

3 Уложить фарш между луковыми слоями. Выложить лук на противень. Сбрызнуть растительным маслом, поставить в духовку, готовить 4 мин







К этому довольно острому блюду подойдут мягкие сметанные или сливочные соусы. Также его можно подать с неострым майонезом.

маринады и соусы

Что может быть лучше летнего пикника! Особенно если он правильно подготовлен. Прежде всего успех зависит от качества мяса. Ни в коем случае нельзя использовать замороженное, но и свежее будет намного сочнее и ароматнее, если его предварительно замариновать.

* Покупая баранину или свинину, помните: вам нужна только корейка.
* Любителям рыбы мы советуем покупать филе, например, тунца или лосося.
* В птице самые подходящие для приготовления на гриле части — крылышки и филе грудки.
* Хорошо промаринованные куски мяса и птицы обжаривают на гриле по 5—7 мин. с каждой стороны. Рыбу — по 3—5 мин.

1 кг говядины
1 кг баранины
1 кг филе лосося
1 кг куриных крылышек













баранина в винно-луковом маринаде с луковым соусом

Для маринада:

- **2** средние луковицы
- **1** стакан красного сухого вина
- **100 мл** винного уксуса
- **3 ст. л.** растительного масла
- **1 ч. л.** сушеного розмарина
- **1 ч. л.** сушеного тимьяна
- **1 ч. л.** молотого черного перца

Для лукового соуса:

- **4** большие луковицы
- **2 ч. л.** острого красного перца
- **1 ч. л.** зиры
- соль по вкусу
- **2** лимона
- **1** стакан белого сухого вина
- **2 ст. л.** нарезанной зелени петрушки

Время подготовки: 6 часов
Время приготовления: 1 час
Порций: 4
1 порция: 273,7 ккал
белки — 15,9 г, жиры — 21,3 г,
углеводы — 4,6 г

1 Лук очистить, нарезать и сложить в миску. Влить вино, уксус, растительное масло, добавить пряности и перемешать. Положить в миску куски баранины и мариновать минимум 6 ч.

2 Лук очистить, измельчить, переложить в миску, засыпать смесью красного перца, соли и зиры. Настаивать 10 мин. Как следует растолочь деревянным пестиком.

3 С лимонов снять теркой цедру, затем выжать сок. В сковороде разогреть лимонный сок и припустить в нем цедру — 5 мин., добавить вино, перемешать и снять с огня. Влить в лук, перемешать.

4 Петрушку вымыть, обсушить, измельчить, добавить в соус.

★ **Этот соус подойдет не только к баранине, но к любому мясу.**

говядина в горчичном маринаде с банановым соусом

Для маринада:

- **1 ст. л.** белого сухого вина
- сок и цедра 1 лимона
- **1 ч. л.** молотого белого перца
- **3 ст. л.** готовой горчицы

Для бананового соуса:

- **2** банана
- **1 ч. л.** меда
- **0,25 ч. л.** порошка карри
- **0,5** апельсина
- **0,25** лимона
- **200 г** сметаны
- **1 ст. л.** рубленой зелени
- **1 ч. л.** горчицы
- соль и перец по вкусу

Время подготовки: 6 часов
Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4
1 порция: 213,3 ккал
белки — 20,0 г, жиры — 12,5 г,
углеводы — 5,2 г

1 Смешать в миске вино, горчицу, цедру и сок лимона, добавить перец и тщательно перемешать. Положить в миску куски говядины и мариновать минимум 6 ч.

2 Бананы очистить и раздавить вилкой в пюре. Добавить мед и карри, перемешать.

3 Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Из лимона и апельсина выжать сок, добавить горчицу, зелень, смешать с бананами и дать настояться в течение 1 ч.

4 Добавить сметану, посолить, поперчить по вкусу.


1


2


3


4



лосось в лимонном маринаде с сырным соусом

Для маринада:

- **1** средняя луковица
- **1** лимон
- **10** горошин черного перца
- **1** стакан растительного масла
- **40 мл** коньяка
- **по 3—4** веточки укропа и петрушки

Для сырного соуса:

- **1** пучок петрушки
- **2** зубчика чеснока
- **200 г** сыра с плесенью
- **3 ст. л.** сливок 20 %-ных
- **0,5** лимона
- **4** стебля черешкового сельдерея

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4
1 порция: 491,1 ккал
белки — 24,7 г, жиры — 42,3 г,
углеводы — 2,9 г

1 Лук очистить и нарезать кольцами. Лимон вымыть, нарезать вместе с цедрой полукружьями. Зелень вымыть, обсушить и мелко нашинковать. Добавить к луку и лимону растительное масло, коньяк, черный перец и зелень. Залить маринадом рыбу и дать настояться 30 мин.

★ **Если красную рыбу передержать в этом соусе, она потеряет свой цвет и вкус.**

2 Петрушку вымыть, обсушить и мелко порубить. Чеснок очистить и растолочь. Добавить чеснок в зелень. Сыр смешать со сливками и соком лимона, добавить в смесь.

3 Сельдерей нарезать небольшими кусочками и добавить в соус. Все тщательно перемешать.

★ **Можно добавить в соус нарезанные кружочками оливки.**


1


2


3











куриные крылышки с абрикосовым чатни

Для маринада:

- **50 г** меда
- **0,5** лимона
- **2 ст. л.** растительного масла
- **1 ч. л.** готовой горчицы
- кусочек имбиря длиной 6 см

Для абрикосового чатни:

- **100 г** кураги
- **1 ч. л.** сливочного масла
- **1** маленький стручок красного острого перца
- **1** зубчик чеснока
- соль, порошок карри, винный уксус по вкусу

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4
1 порция: 250,1 ккал
белки — 14,1 г, жиры — 17,7 г,
углеводы — 8,6 г

1 Из лимона выжать сок. Имбирь очистить и натереть на мелкой терке. Смешать мед, сок лимона, растительное масло, горчицу и имбирь. Залить смесью крылышки. Через 10—15 мин. зажарить на гриле.

2 Курагу вымыть, отварить, откинуть на дуршлаг. Отвар процедить и отставить в сторону. (Он пригодится в дальнейшем.) Нарезать плоды небольшими кусочками и обжаривать на сливочном масле 5 мин.

3 Острый перец мелко нарезать, чеснок очистить и мелко нашинковать, добавить к кураге. Обжаривать еще 5 мин., остудить. С помощью блендера сделать пюре. Добавить 2 ст. л. абрикосового отвара, соль, карри и уксус по вкусу.



соус из вяленых помидоров

1 кг помидоров
4 ст. л. оливкового масла
- соль, перец по вкусу
- смесь сухих пряных трав по вкусу (майоран, розмарин, орегано, укроп, тимьян)

Для соуса:

100 г кураги
1 стакан вяленых помидоров
3 сладкие фиолетовые луковицы
3 ст. л. сливочного масла
3 ст. л. сахара
0,5 ч. л. соли
- красный молотый перец на кончике ножа
- 0,5 стакана белого сухого вина

Время подготовки: 15 мин. + 24 часа
Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 10
1 порция: 98,5 ккал
белки — 1,0 г, жиры — 4,3 г, углеводы — 13,9 г

Как приготовить вяленые помидоры







а Духовку разогреть до 100 °С. На противень положить лист пергамента, смазанный оливковым маслом. Помидоры вымыть, обсушить, разрезать пополам.

б Помидоры разложить на противне срезом вверх. Посолить, поперчить, посыпать смесью сухих трав, сбрызнуть маслом. Поставить противень в духовку. Готовить минимум 24 ч.

в Вяленые помидоры переложить в банку с завинчивающейся крышкой, залить оливковым маслом.

* **В темном прохладном месте томаты можно хранить до 6 месяцев.**

1 Курагу замочить в холодной воде. Когда она размокнет, воду слить, а курагу нарезать тонкими ломтиками. Так же нарезать вяленые томаты.

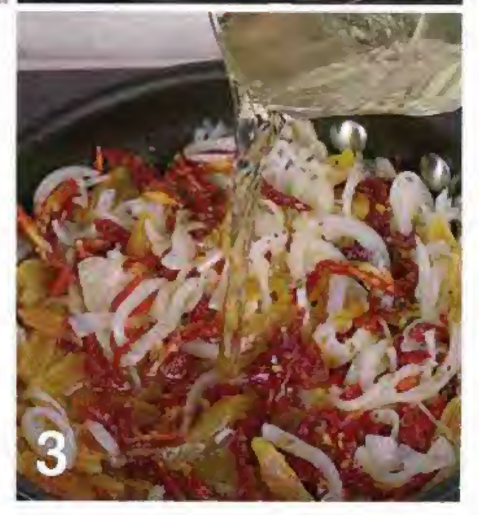
2 Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Разогреть в сковороде сливочное масло, добавить лук, сахар, соль и перец. Готовить на медленном огне под крышкой, периодически помешивая, 30 мин.

3 Влить в соус вино, добавить курагу и помидоры. Готовить еще 30 мин. Затем переложить в соусник и остудить.

Этот соус прекрасно подходит к свинине, говядине, жареным цыплятам, холодной рыбе; его можно подать со свежим хлебом или крекерами.







В кухнях стран Средиземноморья ВЯЛЕНЫЕ ТОМАТЫ используют для приготовления салатов, мясных и рыбных блюд, соусов и подлив, добавляют в тесто при выпечке белого хлеба. Их используют как начинку для пирогов (рецепт такого пирога будет опубликован в одном из ближайших номеров нашего журнала). Лучшие вяленые томаты — те, что высушены на солнце. Однако, учитывая климатические условия нашей страны, мы советуем вам высушить их в обычной духовке. Предлагаем один из рецептов соуса из вяленых томатов.



томатные соусы

Для простого томатного соуса:

- **1 кг** помидоров
- **2 ст. л.** сахара
- **1** зубчик чеснока
- **1** луковица
- **1** веточка свежего базилика
- соль по вкусу

Для пебронаты (томатного соуса с перцем):

- **2** луковицы
- **2** зубчика чеснока
- по 2 веточки петрушки и тимьяна
- **500 г** помидоров
- **6** сладких перцев
- **4 ст. л.** растительного масла
- **120 мл** красного сухого вина
- **1 ст. л.** муки
- **6** ягод можжевельника
- соль по вкусу

Для соуса «айяд»:

- **500 г** помидоров
- **4** зубчика чеснока
- **4** веточки базилика
- **100 мл** оливкового масла
- соль по вкусу

Готовим простой томатный соус.

1 Помидоры обдать кипятком и снять кожицу. Мелко нарезать. Лук, чеснок и базилик измельчить. Сложить все в большую кастрюлю. Добавить сахар, соль и тушить на медленном огне 30 мин.

2 Протереть овощи через сито.

Готовим пебронату (томатный соус с перцем).

3 Лук, чеснок и зелень измельчить, обжаривать в 2 ст. л. масла 5 мин. Добавить очищенные и нарезанные помидоры, соль и раздавленные ягоды можжевельника. Проварить 20 мин. Остудить и протереть через сито.

4 В отдельной сковороде разогреть оставшееся масло. Положить очищенные и нарезанные кубиками перцы, готовить 3 мин. Добавить муку и подогретое красное вино, перемешать. Выпарить на две трети. Добавить томатное пюре и проварить 5 мин.

Готовим соус «айяд».

5 Помидоры запечь на гриле или в духовке.

6 Чеснок и базилик истолочь в ступке. Добавить протертые через сито помидоры и медленно влить оливковое масло. Взбить венчиком до загустения.

Самое обыкновенное блюдо, поданное под соответствующим соусом, приобретает совершенно иной вкус и аромат. Томатные соусы, рецепты которых мы предлагаем, просты в приготовлении, вкусны и малокалорийны. Они подходят для мясных и рыбных блюд, их можно подавать к рису, макаронным изделиям, картофелю.







приправа сливовая

- **250 г** черных слив
- **2** лимона
- **2** красные луковицы
- **1** красный чили
- **1** зеленый сладкий перец
- **4 ст. л.** растительного масла
- • соль по вкусу

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 4
1 порция: 656,7 ккал
белки — 5,2 г, жиры — 52,8 г,
углеводы — 40,4 г

1 Разогреть духовку до 200 °С. Сливы нарезать тонкими пластинками, удалить косточки. Лук очистить и нарезать полукольцами. Зеленый перец разрезать на четвертинки, а чили измельчить.

2 Противень накрыть фольгой. Лук смешать с маслом, выложить ровным слоем на противень. Туда же положить зеленый перец. Запекать в духовке 10 мин. После чего снять с перцев кожицу и нарезать их соломкой.

3 В миску сложить лук, сливы, зеленый перец и чили, добавить лимонный сок. Все перемешать и оставить на 1 ч.

Перед подачей посолить по вкусу.

НАШ ! СОВЕТ

Приправа идеально подходит для горячих мясных блюд, особенно приготовленных из баранины. Мы советуем подавать ее к люля-кебабам.

Сладкие блюда





конфеты домашние

В этом рецепте даются основные принципы приготовления домашних конфет: как растопить шоколад и карамель, как залить формочки и т.д. Остальное — дело вашей фантазии. Для начинки и украшения конфет кроме цукатов можно использовать любые другие ингредиенты: финики, чернослив, курагу, свежие и консервированные фрукты, орехи.

- **400 г** черного шоколада
- **100 г** белого шоколада, желательно не пористого
- **150 г** конфет «Коровка»
- **150 г** ирисок «Кис-кис»
- **200 г** разных цукатов
- **200 г** вяленых фиников
- цедра 1 апельсина
- бумажные формочки диаметром 2,5—3 см

Время приготовления: 3 часа
Количество: 20—25 шт.
1 порция: 250,0 ккал
белки — 2,5 г, жиры — 10,9 г,
углеводы — 35,5 г

ШОКОЛАД — не только вкусный, но и полезный продукт, стимулирующий умственную деятельность. Наиболее полезным считается черный горький. В белом шоколаде нет какао-порошка, но есть какао-масло. При термической обработке белый шоколад, особенно пористый, ведет себя довольно капризно. Поэтому, как только он начинает плавиться, его сразу же надо снимать с паровой бани.

1 Поставить на сильный огонь глубокую сковороду большого диаметра. Налить в нее воды и довести до кипения. В сковороду меньшего размера положить разломанный на кусочки черный шоколад. Поставить ее в сковороду с кипящей водой, уменьшить огонь и, постоянно помешивая, растопить шоколад. Снять с огня. Так же растопить белый шоколад.

2 С помощью обычной кисти для рисования обмазать бумажные формочки жидким шоколадом. Уложить их на плоское блюдо и поставить в холодильник на 15 мин. Вынуть из холодильника и обмазать вторым слоем шоколада. Вновь поместить в холодильник.

★ **Для надежности — чтобы конфеты не ломались в руках — можно нанести и третий слой шоколада. После этого формочки вновь следует поставить в холодильник.**

3 Пока шоколад застывает в формочках, сделать помадку для начинки. Для этого «Коровку» и «Кис-кис» растопить на водяной бане — так же, как растапливали шоколад.

4 Цукаты разрезать на небольшие кусочки, соответствующие размеру конфет, и разложить по формочкам в произвольном порядке. Растопленную помадку поместить в кулинарный мешок и с его помощью наполнить формочки доверху. Залить белым или черным шоколадом. Поставить конфеты в холодильник.

5 У фиников сделать продольный надрез, вынуть косточку и на ее место положить кусочек цуката или орешек. Вместо фиников можно взять курагу или чернослив.

6 Поддеть каждый финик вилкой и обмакнуть в шоколад. Выложить финики на поднос. Когда шоколад начнет застывать, украсить их полосками цедры и поставить в холодильник.

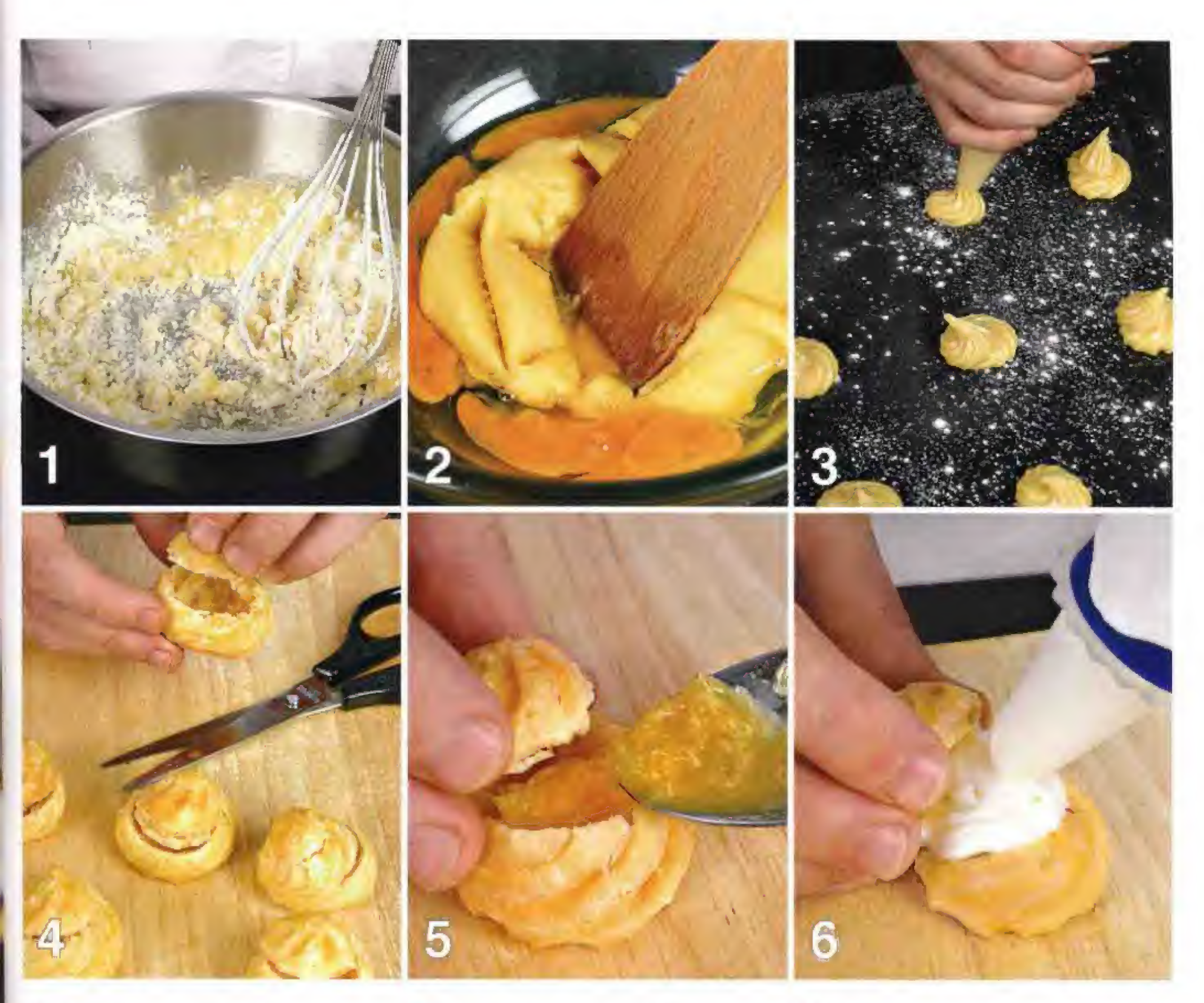




профитроли с апельсиновым желе и взбитыми сливками

200 г муки
1 ч. л. разрыхлителя
• щепотка соли
100 г сливочного масла
6 яиц
1 апельсин
100 мл сливок
3 ст. л. сахара
1 ч. л. желатина

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Количество: 20 шт.
1 порция: 98,4 ккал
белки — 2,7 г, жиры — 5,8 г, углеводы — 8,8 г



1 Муку просеять на большой лист бумаги или пергамента. В глубокую сковороду налить 250 мл воды, поставить на огонь и довести до кипения. Добавить сливочное масло и соль. Убавить огонь до минимума. Взять лист бумаги с мукой так, чтобы получился желобок, и, непрерывно размешивая венчиком, всыпать в сковороду муку. Вымешивать, не снимая с огня, до получения однородной массы.

2 Снять сковороду с огня и сразу же вбить в тесто 2 яйца, перемешать. Переложить его в миску, добавить разрыхлитель и оставшиеся яйца. Взбивать тесто деревянной ложкой, пока не получится блестящая однородная масса.

3 Разогреть духовку до 200 °С. Противень смазать небольшим количеством сливочного масла и присыпать мукой. Получившееся тесто переложить в кулинарный мешок. Выкладывать тесто из мешка на противень кружками размером с грецкий орех. Поставить в духовку и выпекать 10 мин. Увеличить температуру до 220 °С и готовить еще 10—15 мин.

4 Вынуть противень с профитролями из духовки. Готовые булочки проколоть с одной стороны, чтобы выпустить пар. Переложить на решетку и дать остыть. Небольшим острым ножом или ножницами сделать надрез сверху каждой булочки. Он должен быть такого размера, чтобы внутрь можно было с помощью чайной ложки положить начинку.

5 Желатин замочить в 50 мл теплой кипяченой воды. Апельсин очистить от кожуры, пленок и косточек. С помощью пестика размять в пюре апельсиновую мякоть и 2 ст. л. сахара. Добавить желатин, перемешать. На дно каждой булочки положить немного апельсинового желе.

6 Сливки взбить с сахаром, выложить их поверх желе. Через небольшое сито присыпать профитроли сахарной пудрой.

Чтобы масса, которую вы выдавливаете, получалась ровной и гладкой, ее надо укладывать в мешок достаточно плотно, воздушных полостей быть не должно.



шарлотка с бананами

100 г	сдобного печенья
5	яиц
5	бананов
200 г	пшеничной муки
200 г	сахарной пудры
1	лимон
2 ч. л.	крахмала
1 ч. л.	молотой корицы
1 ч. л.	пекарского порошка
2	кристалла ванилина

Для украшения:

1	яичный белок
15 г	сахарной пудры
1 ч. л.	лимонного сока
1	мандарин
1	киви

Время приготовления: 1 час
Порций: 10—12
1 порция: 249,6 ккал
белки — 6,1 г, жиры — 4,0 г, углеводы — 47,3 г

1 Печенье раздробить в блендере в мелкую крошку. Форму для выпечки смазать сливочным маслом и обсыпать получившейся крошкой.

2 Бананы очистить, нарезать кружками диаметром 1—1,5 см. Половину крахмала рассыпать по дну большой плоской тарелки. Выложить на тарелку бананы, посыпать их крахмалом и корицей. С лимона снять теркой цедру, а затем из плода выжать сок. Бананы посыпать цедрой и полить лимонным соком. Отставить тарелку с бананами в сторону. Подготовленные таким образом бананы во время запекания не слипнутся и не превратятся в кашу.

3 У заранее охлажденных яиц отделить белки от желтков. Белки взбивать с помощью миксера до тех пор, пока масса по краям миски не будет напоминать по консистенции творог. Только после этого ввести сахарную пудру и ванильный сахар, одновременно продолжая взбивать.

4 Желтки размешать в небольшой миске до состояния однородной массы, влить во взбитые белки. Добавить разрыхлитель и всыпать муку. Размешать вручную с помощью лопатки или большой ложки, делая движения снизу вверх.

5 Выложить в форму слой теста высотой 2 см. На него уложить половину подготовленных бананов. Вторую часть бананов вмешать в оставшееся тесто. Влить тесто в форму. Поставить в заранее разогретую до 200 °С духовку. Через 20 мин. уменьшить температуру до 180 °С и готовить еще 15 мин.

★ **Если вы не совсем уверены в качестве работы своей духовки, накройте шарлотку смазанным маслом пергаментом.**

6 Для украшения шарлотки взбить белок с сахарной пудрой, добавить лимонный сок. Смазать получившейся смесью всю шарлотку. Бока присыпать оставшейся крошкой печенья. Верх украсить кружками киви и мандариновыми дольками.



ВАНИЛЬ, сильнейший природный ароматизатор, трудно найти даже в больших супермаркетах. Ее место на прилавках магазинов прочно занял ванилин. Для удобства его перемешивают с сахаром.



косички кофейно-ванильные





1,5 стакана муки
60 г сливочного масла
0,5 стакана молока
3 ст. л. готового кофе
1 ч. л. ванильной эссенции
60 г сахарной пудры
1 яйцо

Время приготовления: 2 часа
Количество: 15 шт.
1 порция: 83,6 ккал
белки — 2,1 г, жиры — 2,2 г, углеводы — 13,8 г

1 В сотейнике вскипятить молоко, добавить кофе, размешать, довести до кипения и сразу снять с огня. Дать остыть, чтобы кофейная гуща осела на дно.

2 Муку просеять. Сливочное масло нагреть до комнатной температуры. Яйцо слегка взбить. Добавить к муке масло, сахарную пудру, яйцо; вымесить тесто. Разделить его на 2 равные части. В одну часть добавить ванильную эссенцию, в другую — 1 ст. л. кофейного напитка, следя за тем, чтобы не попала гуща.

* **Чтобы избежать попадания гущи в тесто, кофе можно процедить через 2 слоя марли. Но, как правило, кофейная гуща довольно быстро оседает на дно.**

Вымесить кофейное тесто еще раз, до получения однородного цвета. Завернуть в пищевую пленку и положить обе части в холодильник на 1 ч.

3 Вынуть тесто из холодильника. Разогреть духовку до 190 °С. Противень смазать растительным маслом. Скатать из белого и коричневого теста шарики диаметром примерно 3,5 см. Раскатать их в тонкие колбаски длиной 15 см.

4 Переплести белые и коричневые колбаски в косички. Выложить их на противень, поставить в духовку и выпекать 15 мин.







кекс с марципаном

1	стакан миндаля
1	стакан сахара
0,25	стакана воды
2—3	капли миндальной эссенции
1 ст. л.	порошка какао
•	пищевые красители
•	сахарная пудра

Для кекса:

1	стакан муки
0,75	стакана сахара
130 г	сливочного масла
0,5	стакана молока
3	яйца
100 г	изюма
100 г	цукатов
1 ч. л.	пекарского порошка
0,5 ч. л.	соли

Время приготовления: 1 час 50 мин.
Порций: 4—6
1 порция: 598,2 ккал
белки — 13,1 г, жиры — 19,0 г,
углеводы — 93,7 г









Как сделать марципан

МАРЦИПАН — смесь тертого миндаля с сахаром. Его добавляют в торты, кексы и булочки. Кондитеры делают из него фигурки и даже целые композиции для украшения тортов и просто так, для красоты. Между тем приготовить марципан самостоятельно вовсе не трудно.

а Неочищенный миндаль опустить в кипяток, варить 1—2 мин., откинуть на дуршлаг. Дать стечь всей воде. Выложить миндаль на разделочную доску.

б Когда орехи немного остынут, снять с них кожицу. Затем ядра промыть и обжаривать на сухой раскаленной сковороде в течение 10—15 мин., постоянно помешивая.

в Измельчить орехи в блендере до состояния пюре. Сахар залить водой; нагревать смесь до тех пор, пока весь сахар не растворится, а сироп не загустеет. Положить в сироп измельченный миндаль и нагревать, постоянно размешивая, еще 3—4 мин. Добавить миндальную эссенцию. Переложить массу на плоское блюдо, накрыть пленкой и остудить. Остывшую массу пропустить через мясорубку.

г Разделочную доску присыпать сахарной пудрой. Выложить на нее миндальную массу и раскатать скалкой до необходимой толщины.

Миндальное масло ускоряет процесс восстановления клеток.

НАШ ! СОВЕТ

* Чтобы марципановая масса имела ярко выраженный миндальный запах, вместо миндальной эссенции можно добавить 2—3 ядрышка горького миндаля.

* Марципан быстро засыхает, поэтому его надо накрывать кулинарной пленкой или влажной салфеткой.

* Если марципановая масса получилась слишком мягкой и плохо лепится, добавьте в нее просеянную сахарную пудру. Если масса получилась очень плотной и при формовке крошится, влейте в марципан немного холодной кипяченой воды.

1 Получился мягкий эластичный полуфабрикат, который легко режется ножом и принимает любую форму. В таком виде его можно использовать как начинку для выпечки. Чтобы из марципана можно было изготовить украшения, в него добавляют пищевые красители. Надо отделить от марципановой массы кусочек нужного размера, выдавить на него немного краски и разминать его руками, пока он не окрасится равномерно.
Для нашего рецепта потребуются марципановые клубнички и цветы. Окрасить часть марципана в интенсивный красный цвет. Вылепить 20—25 клубничек длиной 2 см, обмакнуть их в сахарный песок. Из зеленых цукатов сделать листики. Часть неокрашенного марципана тонко раскатать и вырезать небольшим ножом несколько белых цветов. Чуть-чуть подтянуть лепестки к середине, в центр каждого цветка поместить маленький кусочек цуката.

2 Для того чтобы приготовить тесто, отделить желтки от белков; белки поставить в холодильник. Масло растереть с сахаром до белого цвета, добавить желтки и соль; взбивать миксером 10 мин. Духовку разогреть до 200 °С.

3 Взбить охлажденные белки в пышную пену. Добавить в смесь желтков, туда же всыпать просеянную муку и пекарский порошок.

4 Добавить изюм и цукаты, обваляв их в муке. Вымесить тесто. Уложить его в круглую форму, смазанную маслом, и выпекать в духовке 1 ч. Вынуть форму с кексом из духовки, дать остыть.

5 В марципановую массу вмешать какао-порошок так, чтобы получился ровный шоколадный цвет. Раскатать массу на присыпанной сахарной пудрой поверхности в круглый пласт толщиной 1—2 мм.

6 Кекс достать из формы. Вырезать из него кусок шириной 8—10 см и отложить. Накрыть кекс марципановым пластом. Смоченными водой руками разровнять поверхность. Присыпать ее порошком какао. В проем от вырезанного куска положить марципановые ягоды. Верх кекса украсить ягодами и цветами.



полено шоколадное



Для грибков:

- **1** яичный белок
- **50 г** сахарной пудры

Для бисквита:

- **5** яиц
- **200 г** сахара
- **100 г** муки
- **2 ст. л.** какао-порошка
- **25 г** сливочного масла
- **1 ч. л.** ванильного сахара

Для начинки:

- **3** больших яблока
- **5** бананов

Для крема:

- **150 г** темного шоколада
- **85 г** сливочного масла
- **150 г** сахарной пудры
- **5 ст. л.** молока

Для украшения:

- какао-порошок и сахарная пудра

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 8
1 порция: 459,0 ккал
белки — 6,8 г, жиры — 19,5 г,
углеводы — 64,0 г





1 Сначала надо приготовить декоративные грибки для украшения рулета. Для этого разогреть духовку до 100 °С. Противень накрыть листом пергамента, смазать его маслом. В большой глубокой сковороде вскипятить воду. Поставить в сковороду миску с белком и сахарной пудрой и взбивать, не снимая с огня, 7—8 мин. Снять с водяной бани и переложить взбитые белки в кулинарный мешок, отложив 3 ст. л. для наполнения шляпок.

2 Выдавливать белок из мешка на пергамент в виде грибных шляпок и ножек разных размеров. Самая большая шляпка должна иметь 3 см в диаметре, а ножки должны быть не короче 2,5—3 см. Поставить в духовку и выпекать 1 ч. Достать из духовки, дать остыть.



3 С помощью деревянной шпажки или зубочистки сделать снизу шляпок небольшие отверстия. Вложить внутрь каждой шляпки немного отложенного взбитого белка (это можно сделать с помощью кулинарного мешка или шприца) и аккуратно вставить ножки. Отложить грибки в сторону.



4 Приготовить бисквит. Для теста яйца взбивать с сахаром в течение 10 мин. Добавить 4 ст. л. воды, муку, какао, масло и ванильный сахар. Тщательно перемешать.

НАШ ! СОВЕТ

• Если сразу после выпечки вы свернете бисквит в пергаменте в более тугой рулет, то можно обойтись только шоколадным кремом. Сворачивать бисквит надо очень аккуратно, чтобы он не треснул. На небольшие трещинки можно не обращать внимания — их закроет слой крема.

• Крем можно сделать без шоколада — тогда на разрезе рулет будет черно-белым. Если вам не нравятся слишком сладкие торты, добавьте в крем 1 ст. л. измельченной мякоти лимона. В этом случае сахарный сироп для крема надо будет сварить не на молоке, а на сливках.

5 Увеличить температуру духовки до 200 °С. Еще один противень накрыть промасленным пергаментом, выложить на него тесто. Разровнять кулинарной лопаткой. Поставить в духовку и выпекать 12—15 мин.

6 Вынуть бисквит из духовки и дать ему немного остыть. Затем свернуть в рулет вместе с пергаментом и оставить в теплом месте. Рулет в пергаменте должен остыть до комнатной температуры. Это делается для того, чтобы, остыв, он продолжал держать форму.

7 Приготовить крем. Шоколад разломить на небольшие кусочки, сложить в огнеупорную посуду и поставить на водяную баню. Готовить, помешивая, пока весь шоколад не растопится. Разогреть в сотейнике молоко, добавить сахарную пудру и готовить, помешивая, пока молочный сироп не загустеет, 5 мин. Сливочное масло взбивать миксером 4 мин. Добавить во взбитое масло молочный сироп и шоколад, размешать до однородности. Поставить остывать, время от времени перемешивая.

8 Развернуть рулет, убрать пергамент. Одну треть шоколадного крема равномерно распределить по поверхности бисквита.

9 Яблоки и бананы очистить от кожуры и нарезать небольшими кубиками. Обжаривать яблоки в 2 ст. л. сливочного масла до мягкости 3 мин. Перемешать с нарезанными бананами и положить на крем. Снова скатать рулет.

10 С одного конца рулета отрезать по диагонали кусок шириной 6—7 см. Смазать диагональный срез кремом и прилепить его к полену так, чтобы получился «сучок». Обмазать оставшимся кремом все полено вместе с «сучком». Вилкой сделать продольные бороздки. Шляпки грибов присыпать какао-порошком. В произвольном порядке вставить грибки в бисквит, углубив их на 0,7—1 см.

Поверхность полена присыпать сахарной пудрой.





пирог с ревенем

Для теста:
- **300 г** муки
- **1 ч. л.** разрыхлителя для теста
- **100 г** сливочного масла
- **1 ст. л.** сахара
- **0,5 ч. л.** соли
- **250 мл** молока

Для начинки:
- **600 г** ревеня
- **200 г** сахарной пудры
- **2 ст. л.** крахмала
- **2 ст. л.** сахара

Для сахарной помадки:
- **1** лимон
- **0,5** стакана сахарной пудры

Форма для выпечки Pyrex.

Время приготовления: 1 час 40 мин.
Порций: 10
1 порция: 402,2 ккал
белки — 7,1 г, жиры — 15,9 г,
углеводы — 57,6 г

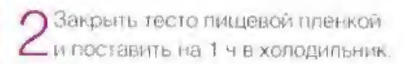


★ **Этот пирог можно подавать как горячим, так и холодным. Если вы хотите подать холодным, то в процеженный сироп, оставшийся после отваривания ревеня, можно добавить 10 г желатина. Когда желатин набухнет, поставьте сироп на огонь, доведите до кипения, но не кипятите. Остудите желе и залейте им промежутки между полосками. Поставьте пирог на 1 час в холодильник, чтобы желе застыло.**





1 Муку просеять. Сливочное масло нагреть до комнатной температуры. Добавить в миску с мукой разрыхлитель, сахар, соль, масло и молоко. Замесить тесто. Вымешивать до тех пор, пока тесто не станет гладким и эластичным.



2 Закрыть тесто пищевой пленкой и поставить на 1 ч в холодильник.



3 Стебли ревеня вымыть и нарезать кусочками по 8—10 см. В глубокой сковороде или сотейнике вскипятить воду. Добавить 2 ст. л. сахара. Опустить ревень в кипящую воду на 3 мин. Присыпать небольшим количеством крахмала. Перемешать и откинуть на дуршлаг. Охладить.

★ **Чтобы стебли сохранили свою форму, сироп не должен сильно кипеть. Если ревень все же разварился, откиньте его на дуршлаг, протрите через сито, добавьте 200 г сахарной пудры и 1 ст. л. крахмала. Перемешайте и поставьте в холодильник на 1 час. Приготовьте пирог с этой начинкой.**



4 Разогреть духовку до 200 °С. Прямоугольную форму для выпечки смазать маслом. Тесто вынуть из холодильника. Отрезать кусок величиной с ладонь, отложить. Оставшееся тесто раскатать в тонкий пласт и уложить в форму для выпечки. Сделать на тесте проколы



5 Смешать сахарную пудру с оставшимся крахмалом. Присыпать этой смесью раскатанное тесто. Уложить стебли ревеня плотными рядами.

* **Если в качестве начинки используется пюре из ревеня, уложите ее на тесто, ничем его не присыпая, так как сахар и крахмал есть в составе пюре.**

6 Отложенное тесто раскатать на присыпанной мукой рабочей поверхности в тонкий пласт. Разрезать пласт на длинные полоски.

* **Полоски «зубчиками» делаются с помощью специального кондитерского ножа–колеса.**

7 Уложить полоски на пирог по диагонали, в виде частой решетки. Свисающие куски отрезать. Аккуратно загнуть концы полосок под край пирога и сделать небольшой бортик, по краям закрутив тесто внутрь. Поставить в духовку и печь 30 мин. Вынуть из духовки, поставить на холодное мокрое полотенце и оставить на 10 мин. Это делается для того, чтобы пирог можно было легко вынуть из формы.

8 Приготовить сахарную помадку. Для этого выжать в миску сок 1 лимона, всыпать 0,5 стакана сахарной пудры и тщательно размешать, чтобы не было комков. С помощью кулинарной кисточки обмазать горячий пирог помадкой.

РЕВЕНЬ относится к так называемым десертным овощам. Съедобен только стебель растения, который обладает нежным кисловатым вкусом. Готовя блюда из ревеня, обязательно пробуйте, достаточно ли сахара. Из ревеня варят кисели, компоты, делают цукаты и мороженое, пекут пироги. Сваренный в сахарном сиропе и взбитый в блендере ревень будет отличным дополнением к любому десерту.

рулет марципановый с изюмом и миндалем

2 стакана муки
0,5 стакана сахара
0,5 стакана молока
200 г изюма
200 г маргарина для выпечки
2 ст. л. растительного масла
2 яйца
10 г сухих дрожжей
0,25 ч. л. соли
1 ст. л. корицы
150 г марципановой массы с какао-порошком

Для украшения:

• сок половины лимона
120 г сахарной пудры
0,5 стакана миндальной стружки

1 Духовку разогреть до 180 °С. Дрожжи растворить в теплом молоке, добавить соль, сахар, яйца и просеянную муку. Вымесить тесто до однородной массы, в конце добавить маргарин комнатной температуры и еще раз перемешать.

2 Накрыть миску с тестом пищевой пленкой и поставить в теплое место на 2—2,5 ч. Когда тесто хорошо поднимется, обмять его и оставить еще на 50 мин.

3 Изюм замочить в теплой кипяченой воде. Когда он набухнет, откинуть на сито.

4 Выложить тесто на присыпанную мукой поверхность, добавить изюм, перемешать легкими движениями и раскатать в прямоугольник толщиной 7 мм.

5 Сбрызнуть тесто маслом и присыпать корицей. Марципановую массу раскатать тонким слоем и выложить на тесто. Разровнять, свернуть рулет. Положить рулет на смазанный маслом противень, накрыть пищевой пленкой и оставить на 30 мин.

6 Снять пленку, поставить рулет в духовку и выпекать 40 мин.

7 Приготовить сахарную глазурь. В сок лимона вмешать вилкой сахарную пудру, чтобы получилась консистенция густой сметаны. Нанести ее кисточкой на теплый рулет и обсыпать сверху миндальной стружкой.





пирожные бисквитные с грушами, облитые шоколадом

5	яиц
200 г	сахара
200 г	муки
0,5 ч. л.	ванильного сахара
3	груши
1 ст. л.	сливочного масла
200 г	черного шоколада

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 14
1 порция: 352,0 ккал
белки — 7,0 г, жиры — 10,7 г,
углеводы — 56,7 г

★ Из бисквитного теста делают не только рулеты и торты, но и маленькие пирожные. Остатки бисквита не стоит выбрасывать. Раскрошите их и подсушите в духовке. Получившиеся сдобные сухари можно использовать при приготовлении многих блюд.







1 Разогреть духовку до 200 °С. Противень накрыть пергаментом, сбрызнуть его водой. Отделить белки от желтков. Белки со 100 г сахара взбить в пышную пену. Желтки растереть с оставшимся сахаром. Соединить белки с желтками, добавить муку и ванильный сахар. Перемешать быстрыми движениями снизу вверх. Вылить получившуюся массу на противень, поставить в духовку и выпекать 12 мин. Вынуть бисквит из духовки, накрыть влажным полотенцем и дать остыть. Вырезать из бисквита кружки диаметром 5—6 см.

2 Груши вымыть, удалить сердцевину. Мякоть нарезать тонкой соломкой. Разогреть в сковороде сливочное масло, добавить груши и готовить 3—4 мин. На половину бисквитных кружков уложить равными порциями начинку. Накрыть оставшимися кружками и слегка прижать.



3 Шоколад разломать на небольшие кусочки. Сложить их в огнеупорную посуду и поставить на водяную баню. Готовить, пока весь шоколад не расплавится.



4 На противень поставить решетку, поместить на нее бисквитные пирожные. Кулинарной кисточкой покрыть их слоем шоколада. Поставить в прохладное место, чтобы шоколад застыл.

НАШ ! СОВЕТ

* В качестве начинки для бисквитных пирожных подойдут яблоки, нарезанный кружками виноград, инжир или консервированные ананасы. Также можно использовать фруктовые или ягодные джемы.

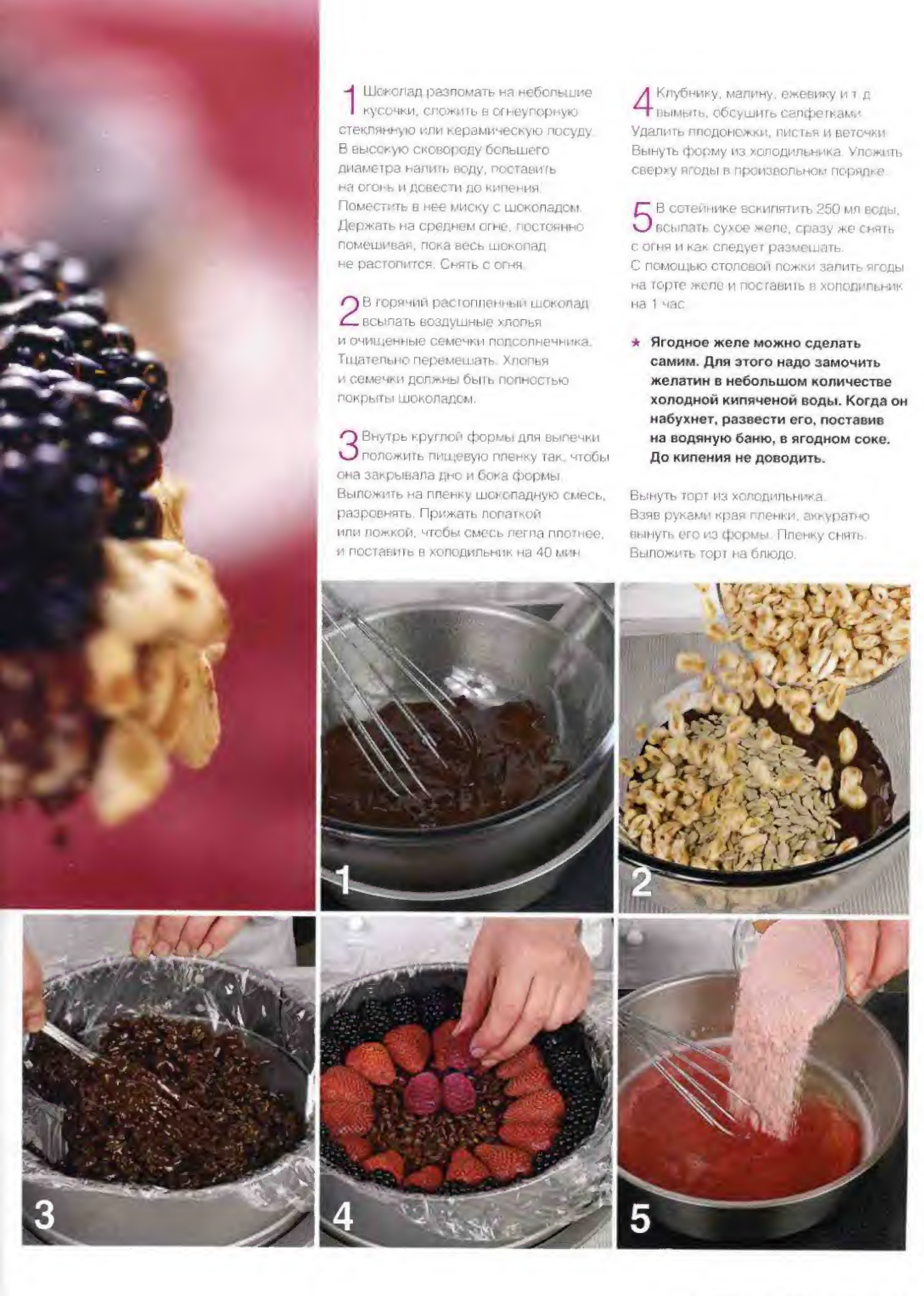
* Если эти пирожные предназначены только для взрослых, пропитайте бисквит небольшим количеством коньяка или ликера, например «Куантро».



торт «кранчин-манчин»

150 г черного шоколада
70 г семечек подсолнечника
30 г любых воздушных хлопьев
1 кг ягод (клубника, малина, ежевика и др.)
1 стандартный пакетик сухого ягодного желе или 10 г желатина
250 мл ягодного сока

Время приготовления: 1 час + 1 час
Порций: 10
1 порция: 167,0 ккал
белки — 4,4 г, жиры — 8,8 г, углеводы — 17,5 г



1 Шоколад разломать на небольшие кусочки, сложить в огнеупорную стеклянную или керамическую посуду. В высокую сковороду большего диаметра налить воду, поставить на огонь и довести до кипения. Поместить в нее миску с шоколадом. Держать на среднем огне, постоянно помешивая, пока весь шоколад не растопится. Снять с огня.

2 В горячий растопленный шоколад всыпать воздушные хлопья и очищенные семечки подсолнечника. Тщательно перемешать. Хлопья и семечки должны быть полностью покрыты шоколадом.

3 Внутрь круглой формы для выпечки положить пищевую пленку так, чтобы она закрывала дно и бока формы. Выложить на пленку шоколадную смесь, разровнять. Прижать лопаткой или ложкой, чтобы смесь легла плотнее, и поставить в холодильник на 40 мин.

4 Клубнику, малину, ежевику и т. д. вымыть, обсушить салфетками. Удалить плодоножки, листья и веточки. Вынуть форму из холодильника. Уложить сверху ягоды в произвольном порядке.

5 В сотейнике вскипятить 250 мл воды, всыпать сухое желе, сразу же снять с огня и как следует размешать. С помощью столовой ложки залить ягоды на торте желе и поставить в холодильник на 1 час.

* **Ягодное желе можно сделать самим. Для этого надо замочить желатин в небольшом количестве холодной кипяченой воды. Когда он набухнет, развести его, поставив на водяную баню, в ягодном соке. До кипения не доводить.**

Вынуть торт из холодильника. Взяв руками края пленки, аккуратно вынуть его из формы. Пленку снять. Выложить торт на блюдо.



торт из фасоли

1 стакан белой фасоли
1 стакан сахара
5 яиц
0,5 стакана белых сухарей
2 ст. л. сливочного масла

Для крема:
100 г сливочного масла
3 ст. л. сахарного песка
0,5 ч. л. ванильного сахара
1 ст. л. коньяка
4 ст. л. воды

Для украшения:
100 г кокосовой стружки
1 стакан дробленых грецких орехов

Время приготовления: 1 час 40 мин
Порций: 8—10
1 порция: 449,2 ккал
белки — 11,1 г, жиры — 22,4 г,
углеводы — 50,8 г

1 Фасоль замочить на ночь в холодной воде. Наутро воду слить, фасоль промыть, вновь залить водой, поставить на огонь и варить до готовности. Остудить, измельчить в кухонном процессоре или мясорубке.

2 Отделить яичные белки от желтков, белки перелить в миску и поставить в холодильник. Желтки растереть с сахаром до белого цвета. Добавить желтки в миску с фасолью, тщательно перемешать. Белые сухари размолоть в муку. Часть сухарей отложить для посыпки формы, остальные добавить в фасолевую смесь.

* **Для этого рецепта лучше использовать сухари из сдобного теста.**

3 Охлажденные белки взбить в густую пену. Осторожно, небольшими порциями, ввести взбитые белки в фасолевое тесто. Перемешать легкими движениями.

4 Духовку разогреть до 180 °С. Форму для выпечки смазать сливочным маслом и присыпать оставшимися сухарями. Влить в нее тесто, поставить в духовку и выпекать 40 мин.

5 Приготовить крем. В сотейник влить воду, всыпать сахарный песок и ванильный сахар. Добавить коньяк. Поставить на огонь, довести до кипения. Шумовкой снять пену. Охладить получившийся сироп до комнатной температуры. Масло комнатной температуры взбить миксером так, чтобы получилась пышная белая масса. Продолжая взбивать, вливать небольшими порциями охлажденный сахарный сироп.

6 Готовый бисквит остудить в форме, вынуть и разрезать на 3 пласта. Промазать каждый пласт кремом, сложить их друг на друга. Верх и бока торта промазать кремом. Узким ножом наметить на поверхности торта контуры рисунка «инь и ян». Одну часть присыпать кокосовой стружкой, другую — дроблеными грецкими орехами. Часть стружки и орехов смешать и присыпать этой смесью боковую поверхность.



Если вам не нравится достаточно калорийный крем, сделанный на основе сливочного масла, его можно заменить более легким заварным или взбитыми с сахаром сливками. Также фасолевый бисквит можно прослоить вареньем или свежими фруктами, протертыми с сахаром в густую пену.



торт снежный







Для коржей:

- **8** желтков
- **2** стакана сахара
- **200 г** сливочного масла
- **2 ст. л.** сметаны
- **1 ч. л.** разрыхлителя
- **3** стакана муки
- **100 мл** бренди или портвейна

Для крема:

- **500 г** сметаны
- **200 г** сливочного масла
- **0,5** стакана сахара
- **500 г** чернослива
- **2** стакана грецких орехов

Для марципана и глазури:

- **1** стакан миндаля
- **1** стакан сахара
- **0,25** стакана воды
- **3** капли миндальной эссенции
- **1** белок
- **0,5** стакана сахарной пудры (для раскатки)
- **1,5** стакана сахарной пудры (для глазури)
- **0,5** стакана лимонного сока

Для снежинок:

- **1** белок
- **1,5** стакана сахарной пудры

Важно! Ингредиенты рассчитаны по 200-граммовому толстостенному стакану.

Время приготовления: 6 часов + 4 часа
Порций: 20
1 порция: 589,3 ккал
белки — 17,2 г, жиры — 46,3 г,
углеводы — 164,4 г

1 Разогреть духовку до 200 °С. Форму для выпечки диаметром 28 см смазать маслом. Желтки растереть с сахаром до получения однородной массы. Масло переложить в большую миску и нагреть до комнатной температуры. Добавить в миску перетертые желтки, сметану, разрыхлитель и муку. Вымесить тесто. Разделить его на 6 равных частей, накрыть пищевой пленкой.

2 Уложить руками одну часть теста в форму для выпечки. Толщина коржа должна быть примерно 0,5 см. Поставить в духовку и выпекать до светло-золотистого цвета 10 мин. Вынуть корж из формы, накрыть сухим полотенцем. Таким образом выпечь 6 тонких коржей. С помощью кулинарной кисточки пропитать коржи портвейном или бренди.

3 Приготовить крем. Чернослив залить кипятком и оставить на 30 мин. Сметану взбить миксером с половиной сахара, оставшийся сахар взбить со сливочным маслом. Грецкие орехи и распаренный чернослив измельчить в блендере. Смешать взбитую сметану, масло, орехи и чернослив.

4 Уложить на каждый корж, кроме верхнего, получившийся крем слоем 1—1,5 см. Сложить коржи один на другой, накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник минимум на 3 ч.





5 Вынуть торт из холодильника, поставить его на плоское тонкое блюдо. Поместить блюдо с тортом перед марципановым кругом. Взяв круг обеими руками за ближний к блюду край, приподнять его и осторожно подтягивать так, чтобы полностью накрыть марципаном торт.

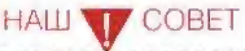
★ **Проще всего это сделать вдвоем. Один приподнимает марципановый круг на необходимую высоту, а второй осторожно двигает под него блюдо с тортом.**

6 Постоянно смачивая руки водой, разгладить поверхность торта, опуская вниз образовавшиеся по бокам складки. Удалить получившиеся внизу утолщения и разгладить места разрывов мокрыми руками до получения ровной поверхности.

7 Чтобы торт получился белоснежным, необходимо покрыть его сахарной глазурью. Развести сахарную пудру в лимонном соке до консистенции густой сметаны. Обмазать торт со всех сторон ровным слоем глазури. Поставить в холодильник, чтобы глазурь застыла.

8 Сделать снежинки. Взбить белок с сахарной пудрой. Выдавить из кулинарного мешка на лист пергамента тонкие полоски в форме снежинок, оставить их сохнуть минимум 4 ч.

Украсить снежинками торт.



НАШ СОВЕТ

Высокий новогодний торт будет смотреться на праздничном столе очень эффектно. Поэтому, если у вас есть время, испеките не шесть, а девять коржей. Для этого все ингредиенты для теста и крема надо увеличить в 1,5 раза. Коржи можно промазать разными видами крема — главное, чтобы они сочетались друг с другом.

торт «ольга»



6	яиц
2	стакана сахара
2	стакана муки
1 кг	сочных яблок
300 г	зефира
300 мл	сливок жирностью не менее 20 %
1	пакетик закрепителя сливок
•	упаковка свежезамороженных вишен
2 ст. л.	меда
40 г	вишневого джема
0,5	стакана очищенных грецких орехов
200 г	горького шоколада
0,5 ч. л.	тертого мускатного ореха
1 ч. л.	молотой корицы
•	шоколадная крошка для украшения

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 8
1 порция: 869,0 ккал
белки — 12,4 г, **жиры** — 24,6 г,
углеводы — 149,5 г

1 Яблоки очистить от семян, нарезать тонкими дольками. Добавить мускатный орех, корицу, мед и 1 ст. л. сахара. Перемешать и отставить.

2 Слегка взбить 3 яйца с 1 стаканом сахара. Достаточно того, чтобы сахар и яйца хорошо перемешались и сахар немного растворился. Можно даже отказаться от использования миксера и энергично вымесить яйца и сахар деревянной ложкой. Грецкие орехи порубить, всыпать половину в яичную смесь и перемешать.

3 Стакан муки просеять через мелкое сито прямо в смесь сахара и яиц. Вымесить тесто — оно должно иметь консистенцию густой сметаны.

4 Духовку разогреть до 180 °C. Разъемную форму диаметром 24 см смазать растительным маслом, высыпать на ее дно половину подготовленных яблок, сверху вылить тесто и осторожно перемешать его с яблоками. Поверхность коржа должна быть ровной, а тесто должно полностью покрывать дольки яблок. Можно поступить и следующим образом: выложить на дно формы четвертую часть яблок, залить половиной теста, сверху высыпать еще четверть яблок и залить их оставшимся тестом; тогда яблоки и тесто можно не перемешивать. Поставить форму в разогретую духовку, выпекать в течение 25—30 мин. Дать остыть в форме.

5 Зефир разделить на половинки. В стакан налить горячей воды и, окуная в нее нож, разрезать каждую половинку еще на две части. Горячая вода позволяет резать зефир ровно и аккуратно, а зефирная масса не пристает к лезвию ножа.


1


2


3


4


5

6 Когда корж остынет, достать его из формы, промазать сверху джемом, затем выложить в один слой нарезанный зефир. Замесить тесто и выпечь еще один такой же корж. Как вариант: в тесто второго коржа можно добавить 1 ст. л. мелко размолотого кофе или половинку порубленной шоколадки.

7 Сливки взбить в кухонном комбайне с закрепителем сливок до образования густой пены. Сливки можно взбить и металлическим венчиком, предварительно поместив емкость с ними на лед или в холодную воду.

8 Поверх кусочков зефира выложить на корж взбитые сливки. Вместо сливок можно использовать крем или сгущенное молоко, но следует учитывать, что такой торт будет намного слаще.

9 Положить сверху второй корж и слегка на него надавить, чтобы схватилась зефирная прослойка. Если бока бисквита получились неровными и некрасивыми, их надо немного обрезать. Делать это лучше всего острым ножом по кругу, формируя таким образом ровный цилиндр.

10 Шоколад разломать на кусочки и положить в миску. Поместить миску на верху подходящей по размеру кастрюли с горячей водой, стоящей на слабом огне. Вода должна быть очень горячей, но не кипящей. Растопленный шоколад вылить на вершину торта и распределить с помощью подогретой в горячей воде лопатки. Пусть глазурь покроет и боковую поверхность верхнего коржа. Размороженную вишню разложить по глазури, аккуратно вдавливая в шоколад. Дать шоколаду застыть в течение 10 мин. Нижний корж обмазать остатками сливок и присыпать шоколадной крошкой.



Украсить торт, а также придать ему яркий вкусовой нюанс можно следующим образом. В маленькой кастрюльке на слабом огне растопите 100 г вишневого джема. Протрите его через сито, добавьте 2 ст. л. воды и поставьте на сильный огонь. При постоянном помешивании доведите смесь до кипения и сразу же снимите с огня. Дайте смеси немного остыть. Пропитайте ею коржи или используйте как глазурь.









десерт абрикосовый с карамелью

50 г кураги
100 мл апельсинового сока
1 ст. л. коньяка
100 г натурального йогурта
1 ст. л. сахара
2 г желатина
25 мл сливок жирностью 35 %
1 ст. л. ванильного сахара

Для карамели:
100 г сахара
2 ст. л. воды

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 2
1 порция: 394,1 ккал
белки — 4,8 г, жиры — 4,9 г, углеводы — 82,7 г

1 Курагу отварить в апельсиновом соке до мягкости. Добавить коньяк. С помощью блендера сделать из кураги однородное пюре. Добавить 1 ст. л. сахара и перемешать.

2 Желатин залить водой, поставить на водяную баню, дать ему набухнуть и раствориться. Влить в абрикосовое пюре.

3 Добавить в пюре йогурт, желатин, перемешать, разложить по креманкам и поставить в холодильник на 40—60 мин. Взбить сливки с ванильным сахаром до образования густой пены. Из сахара и воды сварить карамель. Круглое ситечко обернуть фольгой и с помощью чайной ложки нанести на нее любой узор из карамели. Когда карамель застынет, аккуратно ее снять и украсить десерт.

Сверху выложить взбитые сливки.

напитки из молока и яиц

В этих напитках яйца прекрасно сочетаются с молоком. Взбитые белки создают легкую пенистую структуру напитка, желтки делают его питательным и нежным. Напитки можно подавать как холодными, так и горячими — в зависимости от времени года или настроения.

Нежный молочный вкус можно подчеркнуть различными ароматизаторами. Добавьте в напитки молотый мускатный орех, корицу, гвоздику, яблочную кожуру, лимонную или апельсиновую цедру.

Для напитка «Меринга»:

- **500 мл** молока
- **150 г** сахара
- **1 ч. л.** лимонного сока
- **1 ч. л.** лимонной цедры
- кусочек корицы длиной 3 см
- **4** яичных белка

Для напитка «Кодл»:

- **4** яичных желтка
- **80 г** сахара
- **100 мл** воды
- **200 мл** сухого белого вина
- **2** бутона гвоздики
- кусочек корицы длиной 2 см
- цедра 0,5 лимона



«меринга»

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 2
1 порция: 209,1 ккал
белки — 5,0 г, жиры — 3,5 г,
углеводы — 39,4 г

1 Молоко влить в кастрюлю или сотейник, добавить 100 г сахара, цедру и корицу, поставить на огонь и довести до кипения. Кипятить молоко на очень слабом огне в течение 5 мин. Снять с огня, накрыть крышкой и дать остыть.

2 Когда молоко остынет, процедить его через мелкое сито в миску и поставить в морозильную камеру на 15—20 мин.

3 Белки отделить от желтков, охладить и взбить с оставшимся сахаром и лимонным соком до получения густой пены.

4 Взбитые белки вмешать небольшими порциями в охлажденное молоко.

Подавать в высоких бокалах. Сверху напиток можно присыпать молотой корицей.



«КОДЛ»

Время приготовления: 50 мин.
Порции: 2
1 порция: 331,6 ккал
белки — 8,0 г, жиры — 12,8 г,
углеводы — 46,1 г

Взбитые с сахаром яичные желтки служат основой многих алкогольных напитков. Они хорошо сочетаются с виски, ромом и крепкими ликерами. Мы предлагаем рецепт, в котором используется легкое сухое вино.

1 Положить в кастрюлю гвоздику, корицу и лимонную цедру, залить водой так, чтобы она покрывала все ингредиенты, и варить на небольшом огне под крышкой 30 мин. Затем отвар процедить.

2 Взбить яичные желтки с сахаром до образования однородной массы светло-желтого цвета. Влить в массу вино и перемешать.

3 Влить желтковую смесь в кастрюлю, добавить процеженный отвар из специй.

4 Поставить кастрюлю на водяную баню и варить на очень маленьком огне, постоянно помешивая, пока напиток не приобретет консистенцию крема. Подавать теплым.





мусс маковый с абрикосовым соусом

50 г	мака
2 ст. л.	молока
20 г	желатина
4	белка
250 г	сметаны
100 мл	сливок жирностью 20 %
200 г	кураги
2 ст. л.	ликера «Амаретто»
5 ст. л.	сахара

Время приготовления: 25 мин. + 2 часа
Порций: 4
1 порция: 415,3 ккал
белки — 11,1 г, жиры — 21,1 г,
углеводы — 45,2 г

1 Белки охладить в холодильнике. Молоко влить в сотейник, добавить мак, поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня, накрыть крышкой и дать остыть до комнатной температуры.

2 Желатин замочить в небольшом количестве теплой кипяченой воды. Когда он набухнет, отжать его рукой, переложить в кастрюлю и растопить на небольшом огне в 1 ст. л. воды. Снять с огня. С помощью миксера смешать сметану со сливками. Не прекращая взбивать, очень тонкой струей влить в получившуюся смесь растопленный желатин.

3 Взбить охлажденные белки с 3 ст. л. сахара в крутую пену, добавить распаренный в молоке мак. Осторожно перемешать легкими движениями, чтобы белок не осел.

4 Добавить взбитые белки с маком к сливочно-сметанному крему, перемешать. Разлить по формочкам и поставить в холодильник на 2 ч.

* **Вынуть мусс из формочек будет намного проще, если дно и бока посуды выстелить смазанной растительным маслом пищевой пленкой. При этом края пленки должны на несколько сантиметров выступать за край формочек. Поверхность мусса получится ребристой.**

5 Приготовить абрикосовый соус. Курагу вымыть, нарезать маленькими кубиками. Оставшийся сахар растопить в сотейнике до золотистого цвета, влить 100 мл воды, размешать. Всыпать нарезанную курагу, влить ликер и готовить на медленном огне, время от времени помешивая, 5 мин.

6 Половину приготовленной кураги переложить в чашу блендера, измельчить в пюре. Смешать с неразмельченной курагой. Если соус получился слишком густой, можно добавить 1—2 ст. л. молока.

Мусс вынуть из холодильника, перевернуть на сервировочные тарелки. Подавать с абрикосовым соусом.





суфле банановое

4	банана
2 ст. л.	муки
1	стакан молока
1 ч. л.	сахара и еще немного, чтобы присыпать формы
4	яйца
2 ст. л.	сливочного масла
0,5 ч. л.	ванильного сахара

Время приготовления: 1 час
Порций: 4
1 порция: 249,7 ккал
белки — 8,8 г, жиры — 11,3 г,
углеводы — 28,2 г

1 Яичные желтки отделить от белков. Белки поставить в холодильник. Желтки смешать с половиной молока, добавить муку; перемешать так, чтобы масса стала однородной.

2 Оставшееся молоко влить в сотейник, добавить сахар и ванильный сахар. Поставить на медленный огонь, довести до кипения. Снять с огня, при постоянном помешивании влить тонкой струей смесь холодного молока с желтками и мукой. Варить на медленном огне, не доводя до кипения, постоянно размешивая, пока масса не загустеет. Снять с огня, перелить в миску и дать остыть до комнатной температуры.

3 Бананы очистить, мякоть размять вилкой в пюре. Добавить пюре и две трети размягченного сливочного масла в молочно–яичную смесь. Тщательно размешать.

4 Духовку разогреть до 250 °С. Охлажденные белки взбить миксером в густую пену.

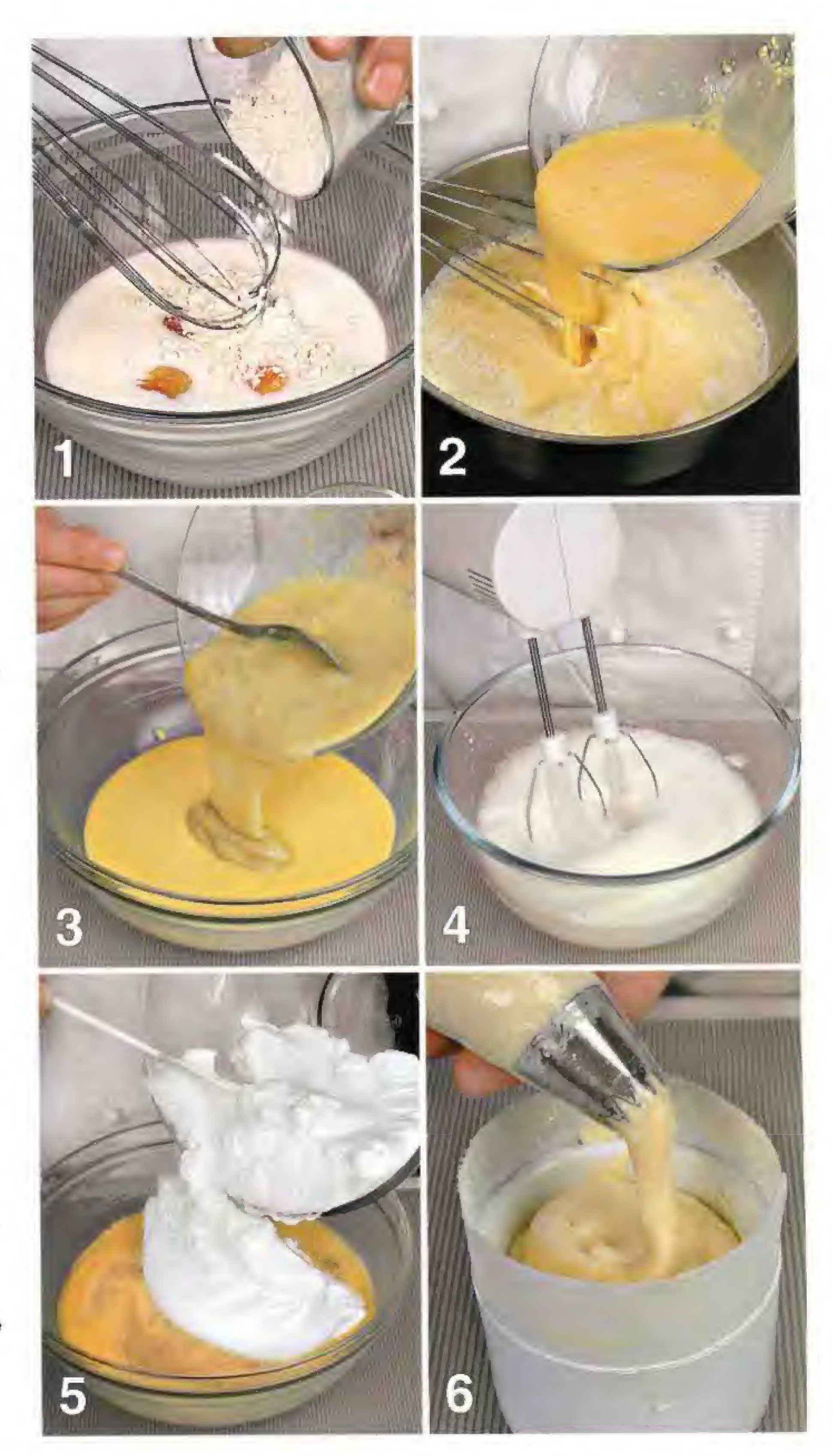
5 Взбитые белки осторожно порциями ввести в банановое суфле. Перемешать очень легкими движениями.

6 Маленькие огнеупорные формы смазать оставшимся маслом, присыпать сахаром. Наполнить их получившейся смесью на одну треть объема, учитывая, что при термической обработке суфле увеличивается в 2—2,5 раза. Поставить формы в разогретую духовку.

* **Если у вас нет подходящих форм, суфле можно сделать в огнеупорных чайных чашках. Вырежьте из пергамента ленту шириной 10 см и длиной, равной длине окружности чашки плюс 2 см. Оберните ленту вокруг чашки так, чтобы она выступала над краем, и зафиксируйте хлопчатобумажной ниткой. Когда суфле будет готово, снимите ленту.**

Через 30 мин. вынуть суфле из духовки и немедленно подать к столу.

* **Вынимая суфле из духовки, позаботьтесь о том, чтобы на кухне не было сквозняка. Суфле этого не любит.**



СУФЛЕ было изобретено французскими кулинарами. В переводе на русский название этого блюда означает «дыхание». При термической обработке суфле хорошо поднимается. Максимум через 20 минут после того, как его вынимают из духовки, суфле опадает. Вот такой вдох и выдох...



абрикосы–фламбе с нугатином

8 абрикосов
50 г сливочного масла
50 г сахара
4 ст. л. рома или бренди
0,5 ч. л. молотой корицы

Для апельсиновой соломки:
- цедра 1 апельсина

100 г сахара
100 мл воды

Для нугатина:
80 г сахара
40 г меда
50 мл сливок
60 г сливочного масла
60 г кунжутных семечек

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 569,0 ккал
белки — 5,1 г, жиры — 29,1 г,
углеводы — 71,6 г

1 Цедру нарезать тонкой соломкой. Поставить сковороду на огонь, влить воду и всыпать сахар, готовить, постоянно помешивая, до полного растворения сахара. Уменьшить огонь, добавить апельсиновую цедру и готовить 10 мин. Снять с огня. Выложить тонким слоем на тарелки, на которых будет подаваться десерт.

Приготовить нугатин

2 В сотейнике растопить сахар с медом, добавить масло и сливки. Довести до кипения. Всыпать кунжутные семечки, как следует перемешать и варить 3 мин. Снять с огня.

3 Разогреть духовку до 180 °С. Смазать растительным маслом 2 листа пергамента. Один из них положить на противень и выложить на него горячую кунжутную смесь, распределить ровным слоем. Накрыть вторым листом пергамента. Раскатать скалкой в тонкий слой и, сняв верхний лист пергамента, поставить в духовку на 6 мин. Вынуть из духовки и дать остыть 3 мин. После этого нарезать на куски любой формы по вашему выбору — полоски, треугольники, кружки и т. д.

★ **Теплая масса нугатина очень эластична. Из нее можно делать самые разные фигурки для украшения десертов. Например, сладкую спираль. Вырежьте тонкие полоски и накрутите их на круглый деревянный карандаш. Когда нугатин застынет, карандаш выньте.**

4 Абрикосы вымыть, разрезать пополам и вынуть косточки. В сковороде разогреть масло, обжаривать абрикосы по 3 мин. с каждой стороны.

5 Не снимая с огня, присыпать абрикосы сахаром и корицей. Облить ромом или коньяком, прогреть.

6 С помощью длинной спички или деревянной шпажки поджечь ром. Когда пламя погаснет, переложить абрикосы на десертные тарелки и украсить фигурками, сделанными из нугатина.

Сразу же подать к столу.



НУГАТИН — одна из разновидностей сахарной карамели, в которую вмешаны орехи. Его готовят из мелких семечек, например кунжутных, с добавлением масла и сливок, что делает его мягким и удобным для дальнейшей обработки. Нугатин, раскатанный слоем 0,5 см и разрезанный на равные квадраты или ромбы, можно подавать как печенье.



мороженое и парфе

Мороженое бывает, как известно, нескольких видов. О сорбете (или шербете), мороженом, приготовленном из ягодных или фруктовых пюре и взбитых белков, мы уже писали в одном из предыдущих номеров. Тутти-фрутти — это несколько сортов мороженого разных цветов, собранных в одном десерте. Французское название «парфе» переводится как «прекрасный» или «совершенный». Парфе готовят на основе густых взбитых сливок и заваренных с сахаром яичных белков с различными фруктовыми и ягодными добавками. На вкус парфе нежнее, чем мороженое, оно не так быстро тает и к тому же хорошо сохраняет форму. Добавками к парфе и мороженому могут быть любые фруктовые или ягодные пюре.

При хранении молочные продукты быстро впитывают различные запахи, поэтому хранить мороженое следует только в герметично закрытой посуде.

мятное мороженое

100 г мяты
100 г сахара
100 мл воды
30 г желатина
300 мл сливок
3 яичных желтка
2 ст. л. белого сухого вина

Время приготовления: 30 мин. + 5 часов
Порций: 4
1 порция: 362,3 ккал
белки — 9,6 г, жиры — 24,9 г,
углеводы — 24,9 г

1 Сварить сахарный сироп. Для этого развести сахар в воде, поставить на огонь и довести до кипения. Мяту вымыть, обсушить и разобрать на листики. Добавить их в сироп и варить 2 мин. Снять с огня и взбить в блендере до состояния жидкого пюре. Протереть мятное пюре через сито.

2 Желатин замочить в небольшом количестве холодной кипяченой воды. Когда он набухнет, смешать его с мятным пюре, поставить на водяную баню и варить, постоянно помешивая, до полного растворения желатина. Снять с огня.

3 Растереть в огнеупорной миске яичные желтки с сахаром. Поставить миску в сотейник, наполненный кипящей водой, и держать на огне, постоянно взбивая венчиком, пока желтки не загустеют. Снять желтки с огня и переставить в посуду со льдом. Влить вино и продолжать взбивать 5—7 мин. до появления пены по краям миски.

4 Миксером взбить сливки, не добавляя сахар, в густую пену. Соединить мятное пюре с взбитыми желтками и сливками, перемешать, разложить по формочкам и поставить замораживаться на 5 часов.

При подаче украсить листиками мяты. Можно подать с вафлями.




1


2


3


4

парфе из черники

2 яйца
70 г сахара
200 г ягод
300 мл сливок 33 %-ных
70 г сахарной пудры
1 лимон

Время приготовления: 30 мин. + 5 часов
Порций: 4
1 порция: 434,7 ккал
белки — 4,8 г, жиры — 27,5 г,
углеводы — 42,0 г

1 Чернику тщательно перебрать, вымыть, обсушить бумажными салфетками и измельчить в блендере. Добавить в черничное пюре сок лимона. Перемешать.

2 Отделить яичные желтки от белков. Белки перелить в жаростойкую посуду и слегка взбить с сахарной пудрой. Поставить на водяную баню на 5 мин., постоянно взбивать венчиком. Снять с огня, переставить на лед и продолжать взбивать, пока белки не загустеют. Дать остыть.

3 Желтки растереть с сахаром до появления пены.

4 Сливки взбить миксером в густую пену. Добавить взбитые белки, желтки и черничное пюре. Осторожно перемешать.

Выложить парфе в форму и поставить в морозильную камеру на 5 часов.

* **Парфе можно замораживать в большой форме и потом либо резать на кусочки, либо с помощью специальной ложки для мороженого делать шарики, каждый раз окуная ложку в миску с горячей водой.**

* **Если десерт готовится для определенного числа гостей, его лучше сразу заморозить в небольших порционных формочках.**





парфе из малины

2	яйца
70 г	сахара
200 г	ягод
300 мл	сливок
70 г	сахарной пудры

Время приготовления: 30 мин. + 5 часов
Порций: 4
1 порция: 430,0 ккал
белки — 4,9 г, жиры — 27,1 г,
углеводы — 41,7 г

1 Малину перебрать и измельчить в блендере или ступке до состояния пюре.

2 Протереть через мелкое сито, чтобы избавиться от косточек. Чтобы малина лучше протиралась, можно постепенно добавлять небольшое количество кипяченой воды.

3 Отделить яичные желтки от белков. Белки слегка взбить с сахарной пудрой. Поставить на водяную баню и, постоянно взбивая венчиком, готовить 5 мин. Снять с огня, переставить на лед и продолжать взбивать, пока белки не загустеют. Дать остыть. Желтки растереть с сахаром до появления пены. Сливки взбить миксером в густую пену. Добавить взбитые белки, желтки и пюре из малины. Осторожно перемешать. Добавить целые ягоды. Переложить в форму и поставить в морозильную камеру на 5 часов.


1


2


3



сливочный пломбир

300 мл	сливок 33 %-ных
3	яичных белка
0,5	лимона
80 г	сахарной пудры
100 г	сахара
0,3 ч. л.	ванильного сахара
50 г	шоколада

Время приготовления: 40 мин. + 6 часов
Порций: 4
1 порция: 437,0 ккал
белки — 2,5 г, жиры — 25,6 г, углеводы — 49,1 г

1 Половину шоколада разломать на маленькие куски. Сливки перелить в сотейник и варить с сахаром и ванильным сахаром на медленном огне в течение 30 мин. За 10 мин до окончания добавить шоколад, тщательно размешать.

2 Заваренные сливки с шоколадом остудить и взбить с помощью миксера.

3 Взбить яичные белки с сахарной пудрой и соком лимона в пышную пену.

4 Оставшийся шоколад натереть на терке, всыпать в миску со сливками. Добавить взбитые белки. Очень осторожно перемешать. Поставить миску с крем-брюле в морозильную камеру. Через 3 часа вынуть, взбить замороженную массу в блендере, снова переложить в миску и поставить в морозильник еще на 3 часа.

* **В основе рецепта сливочного пломбира — топленые сливки. Если у вас есть время, сделайте это мороженое из настоящего топленого молока. Для этого вам потребуются 500 мл жирного молока и глиняная крынка. Разогрейте духовку до 180 °С. Перелейте молоко в крынку, закройте крышкой и поставьте в духовку, сразу же уменьшив огонь до 160 °С. Через 30 мин. уменьшите огонь до 140 °С. Еще через час молоко будет готово. Оно уменьшится в объеме примерно на одну треть и приобретет темно-кремовый цвет.**







желе из грейпфрута с сыром и розовым перцем

2 больших розовых грейпфрута
100 г сахара
30 г желатина
1 ст. л. апельсинового ликера
200 г сыра с голубой плесенью
2 ст. л. сливок жирностью 20 %
2 ст. л. горошин розового перца

Время приготовления: 40 мин. + 1 час
Порций: 4
1 порция: 306,1 ккал
белки — 17,5 г, жиры — 14,1 г,
углеводы — 27,3 г

1 Несколько горошин розового перца отложить для украшения, остальные раздавить или нарубить. Сливки, половину сахара и ликер смешать, добавить сыр и крупномолотый розовый перец, перемешать. Разделить получившуюся массу на 8 равных частей, 4 из них разложить по бокалам. Отставить в сторону.

2 Из грейпфрутов выжать сок. Половину сока влить в сотейник, замочить в нем желатин на 5 мин. Поставить на слабый огонь, прогреть до полного растворения желатина, не доводя до кипения. Снять с огня, добавить оставшийся сок и сахар. Размешать, дать остыть. Разлить поровну в бокалы с сырной массой, поставить их в холодильник до застывания желе.

3 Когда желе застынет, выложить сверху оставшуюся сырную массу, вновь поставить в холодильник на 10 мин.

Перед подачей украсить горошинами розового перца. Подавать к сухому вину.



баваро из абрикосов

700 г абрикосов
2 ст. л. сахарной пудры
200 г сахара
2 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. желатина
200 мл сливок жирностью 20 %
250 мл натурального йогурта

Время приготовления: 40 мин. + 4—5 часов
Порций: 12
1 порция: 162,2 ккал
белки — 3,6 г, жиры — 3,9 г,
углеводы — 28,1 г

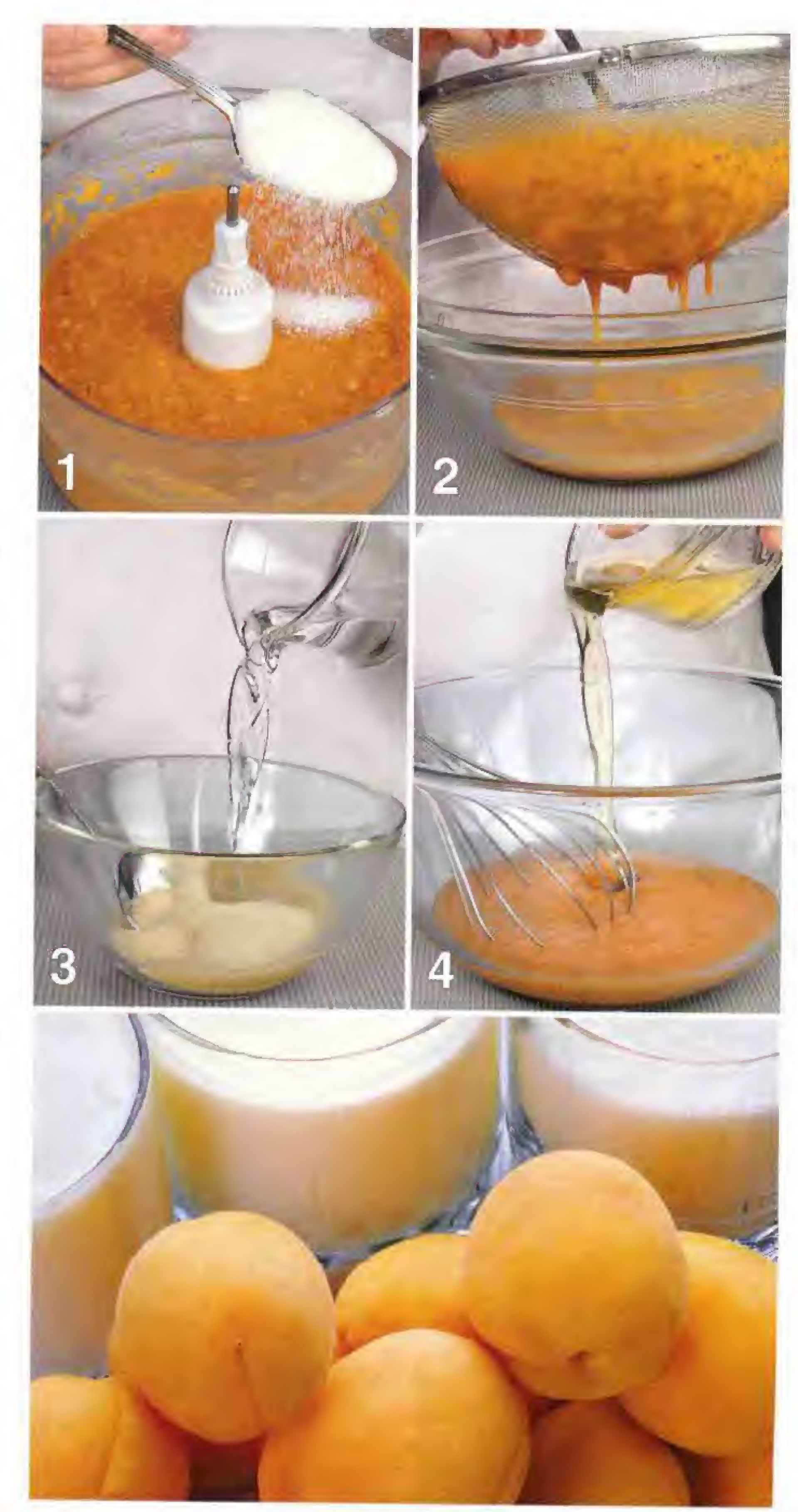
1 Абрикосы вымыть, обсушить бумажными салфетками, разрезать пополам, удалить косточки и измельчить в блендере до состояния пюре. Добавить сахарную пудру и лимонный сок. Перемешать.

2 Получившееся абрикосовое пюре протереть в миску через мелкое сито.

3 Развести желатин холодной водой, оставить набухать. Затем переложить его в огнеупорную посуду и поставить на водяную баню. Держать на бане, постоянно помешивая, до полного растворения.

4 Снять желатин с огня, 1 ст. л. его смешать с 1 стаканом абрикосового пюре.

БАВАРО — разновидность холодного десерта, приготовленного на основе фруктового пюре, сливок и желатина. Особенность этого блюда в том, что при добавлении в пюре сливок получают разные оттенки одного цвета. Поэтому для баваро выбирают фрукты и ягоды ярких цветов: абрикосы, малину, черную и красную смородину, вишню. Несомненными достоинствами этого очень вкусного и красивого десерта является то, что для его приготовления подходят перезрелые, потерявшие вид плоды и то, что приготовить его можно за 2—3 дня до прихода гостей.



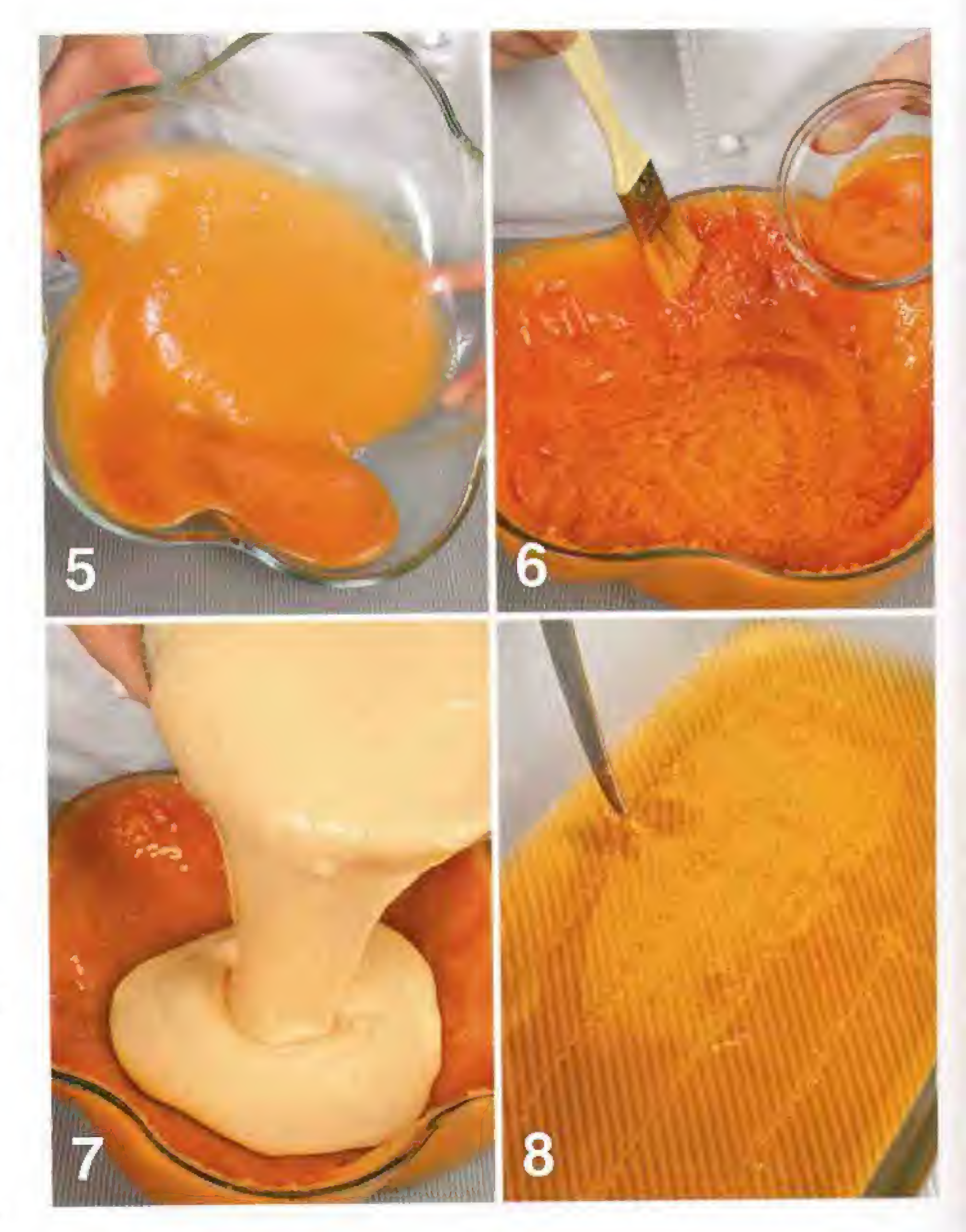
5 В форму положить половину абрикосового желе, смешанного с желатином. Вращать форму в разные стороны, чтобы желе распределилось по всей ее поверхности. Поставить в холодильник. Через 2—3 мин вынуть форму и снова покрутить. По мере застывания желатина операцию можно повторить еще раз, чтобы быть уверенным, что желе не опустилось на дно.

6 Когда первый слой желе застынет, с помощью кулинарной кисточки аккуратно нанести второй слой. Проследить за тем, чтобы толщина желе везде была примерно одинаковая. Поставить форму в холодильник до полного застывания желе.

7 Взбить сливки с сахаром в густую пену. Добавить йогурт, абрикосовое пюре и оставшийся желатин. Тщательно перемешать. Выложить смесь в форму с застывшим желе. Поставить в холодильник на 4—5 ч.

8 Для украшения баваро приготовить разноцветное желе из пакетиков. Для этого вскипятить 250 мл воды, всыпать 50 г сухого желе и размешать до растворения. Вылить в форму слоем 1,5 см и поставить в холодное место. Когда желе застынет, нарезать его кубиками.

Вынуть форму с баваро из холодильника. Перевернуть ее на блюдо, сверху положить горячее полотенце. Когда баваро выйдет из формы, украсить его кубиками желе и листьями мяты.



НАШ ! СОВЕТ

Если вы хотите избежать сложностей с выниманием готового баваро из формы, перед тем как уложить первый слой желе, застелите форму пищевой пленкой. Концы пленки должны быть довольно длинными. Когда баваро застынет, достаньте его из миски за концы пленки и переверните на блюдо.

варенье из кураги

1 кг кураги
1 кг сахара
1 л воды
2 лимона
200 г сладкого миндаля

Время приготовления: 15 мин. + 6 часов
Порций: 32 (2 л)
1 порция: 187,2 ккал (60 г)

1 Курагу промыть, положить в кастрюлю. Добавить сахар и холодную воду, поставить на сильный огонь, довести до кипения и варить, помешивая, 2 мин. Снять с огня и отставить на 2—3 ч, чтобы варенье полностью остыло. Вновь поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня, дать остыть.

2 Лимон вымыть и, не очищая, нарезать мелкими кубиками, удалив косточки. Миндаль опустить на 2 мин. в кипяток, откинуть на дуршлаг, затем снять кожицу.

3 Еще раз довести варенье до кипения. Добавить лимон и миндаль, перемешать. Варить еще 3 мин.

НАШ ! СОВЕТ

Если вы используете очень сладкую курагу, но не хотите, чтобы варенье было приторным, уменьшите количество сахара или добавьте еще один лимон.









виноград в желе из йогурта

- **100 г** белого винограда
- **1** стакан светлого виноградного сока
- **7 г** желатина
- **0,5** стакана нежирного натурального йогурта
- • кубики льда

Время приготовления: 40 мин. + 1,5 часа
Порций: 2
1 порция: 145,6 ккал
белки — 5,1 г, жиры — 1,4 г, углеводы — 28,1 г

Этот десерт можно приготовить как из белого, так и из черного винограда. В последнем случае вам понадобится два вида виноградного сока: полстакана темного — для желе из винограда и столько же светлого — для желе из йогурта.

1 Ягоды винограда снять с кисти, перебрать и тщательно промыть. Разрезать каждую ягоду пополам, удалить косточки.

2 Виноградный сок влить в сотейник, довести до кипения. Снять с огня, добавить желатин, размешивать до его полного растворения. Дать остыть до комнатной температуры, время от времени размешивая.

★ **Если вы готовите десерт из черного винограда, вскипятите отдельно темный и светлый сок и добавьте в каждый по 3,5 г желатина.**

3 Разложить ягоды по бокалам, заполнив их наполовину. Большую миску наполнить кубиками льда. Поставить в нее бокалы под наклоном примерно 45 градусов. Закрепить бокалы под наклоном можно не только с помощью льда, но и с помощью сухой фасоли. Однако лед выполняет еще одну функцию — желе в этом случае застывает быстрее.

4 Влить в бокалы, стоящие под наклоном, сок с желатином так, чтобы он только закрыл ягоды. Вторая половина бокалов должна остаться свободной. Поставить миску с бокалами в холодильник до полного застывания виноградного желе.

5 Когда желе застынет, добавить в оставшийся виноградный сок с желатином йогурт, тщательно перемешать.

6 Вынуть бокалы из холодильника, поставить их вертикально и влить йогурт, смешанный с соком. Снова поставить в холодильник.

Подавать с белым сухим вином.

ВИНОГРАД — самая популярная десертная ягода. Из него можно делать и настоящие кулинарные шедевры, и простые блюда. Белый виноград, разрезанный пополам и смешанный со сливочным сыром, — отличная начинка для бутербродов, а если виноград опустить в растопленный шоколад и затем охладить, получится прекрасное украшение для десерта.



конфитюр из киви и крыжовника

На 1,5-литровую банку:

- **600 г** киви
- **750 г** зеленого крыжовника
- **4 ст. л.** лимонного сока
- **1 ст. л.** лимонной цедры
- **500 г** сахара

Время приготовления: 1 час
Порций: 10
1 порция: 233,0 ккал
белки — 0,9 г, жиры — 0,2 г, углеводы — 57,1 г

НАШ ! СОВЕТ

Этот конфитюр можно использовать для начинки пирогов, рулетов и тортов. Вы также можете добавить в него нарубленные грецкие орехи.

1 Киви очистить от кожицы, разрезать вдоль на четыре части, а затем — на тонкие дольки. Крыжовник перебрать, вымыть, удалить плодоножки и соцветия.

2 С лимона снять теркой цедру, из мякоти выжать сок. Добавить сок в крыжовник, с помощью блендера сделать из ягод пюре. Протереть пюре через сито, чтобы удалить семена.

3 Смешать получившееся пюре с дольками киви, лимонной цедрой и сахаром. Переложить в глубокую сковороду, поставить на огонь и довести до кипения, постоянно помешивая. Убавить огонь и варить, пока объем не уменьшится в 2 раза. Затем снять с огня и разлить по стерилизованным банкам. Закрыть банки крышками.



1



2



3



яблоки в тесте

4 яблока
500 г (1 упаковка) готового слоеного теста
1 яйцо
2 ст. л. меда
2 ст. л. очищенных грецких орехов

Время приготовления: 35 мин.
Порции: 4
1 порция 622,8 ккал
белки — 9,0 г, жиры — 33,6 г, углеводы — 71,1 г

1 Тесто разморозить. Разогреть духовку до 200 °С. Яблоки вымыть, вырезать сердцевину со стороны плодоножки.

2 Грецкие орехи порубить ножом, смешать с медом. Наполнить сердцевину яблок этой смесью, укладывая ее как можно плотнее.

3 Тесто раскатать и разрезать на 4 квадрата. В центр каждого поместить по яблоку. С четырех сторон яблока вырезать из теста по треугольнику (основанием к яблоку). Соединить треугольники в верхней части яблока. Взбить яйцо. Смазать им тесто. Поставить в духовку и выпекать 15—20 мин.

НАШ ! СОВЕТ

Количество начинки зависит исключительно от величины яблок и от того, насколько много мякоти вы извлекли из сердцевины.



